



# TRAININGS-LEITFADEN

## zur Durchführung des Sportbetriebs im TV BAHLINGEN während der Corona-Pandemie

Liebe Sportler\*innen,

nach einigen Wochen Corona bedingter Pause, kann das Training nun wieder losgehen. Wenn wir wieder starten, tun wir das immer noch mit der Gefahr, dass sich Menschen in den Trainingseinheiten anstecken könnten. Damit das Risiko der Ansteckung möglichst gering bleibt, haben wir ein Hygienekonzept für die verschiedenen Sportstätten (*Silberberghalle, Gymnastikhalle, Außenanlage*) erarbeitet. Neben den Raumkonzepten gibt es auch entsprechende Abstands- und Hygieneregeln sowie Rahmenbedingungen für das Training. Für uns alle ist es nun wichtig, dass sich die Teilnehmer\*innen auch an diese Spielregeln halten. Damit dies gelingt, haben wir Euch ein Leitfaden zusammengestellt, der Euch dabei unterstützen soll. Denn Ihr seid diejenigen, die mit den Teilnehmern\*innen in Kontakt stehen und alles rund um das Training organisieren.

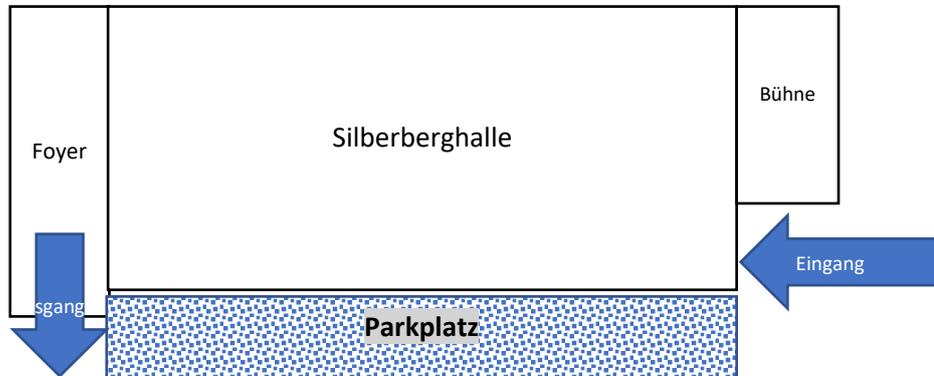
**Anwendbare Verordnung:** Verordnung der Landesregierung über infektionsschützende Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Virus SARS-CoV-2 (Corona-Verordnung – CoronaVO) vom 23. Juni 2020.

### Inhalt

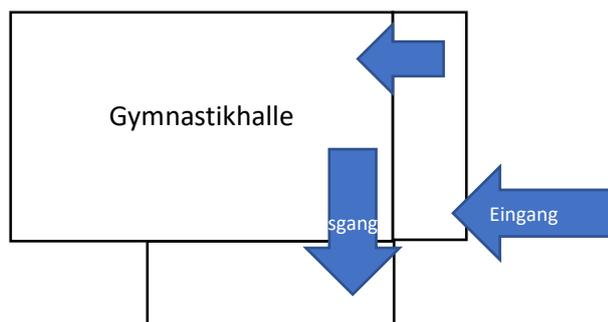
RAUMKONZEPT .....	2
HYGIENEKONZEPT .....	3
Regelmäßige Desinfektion der Hände und ggf. Füße durch die Teilnehmer*innen .....	3
Regelmäßige Desinfektion vor und nach jedem Training .....	3
Toiletten .....	3
Umkleiden und Duschräume .....	3
Betreten und Verlassen der Sportanlagen .....	4
Gruppenwechsel - verschiedene Trainingsgruppen sollten sich nicht begegnen: .....	4
Abstand halten .....	4
TRAININGSGRUPPENKONZEPT .....	4
Größe und Abstandsregeln .....	4
Trainingsinhalte .....	4
Einteilung .....	5
Personenkreis .....	5
Anwesenheitslisten .....	5
Gesundheitsprüfung .....	5
Erste-Hilfe .....	5
Trainingsmaterialien .....	6
Sportartspezifische Gegebenheiten .....	7
Volleyball / Ballsport .....	7
Leichtathletik .....	7
Fitness / Gymnastik .....	7
Klettern .....	7
Gerätturnen .....	7

## RAUMKONZEPT

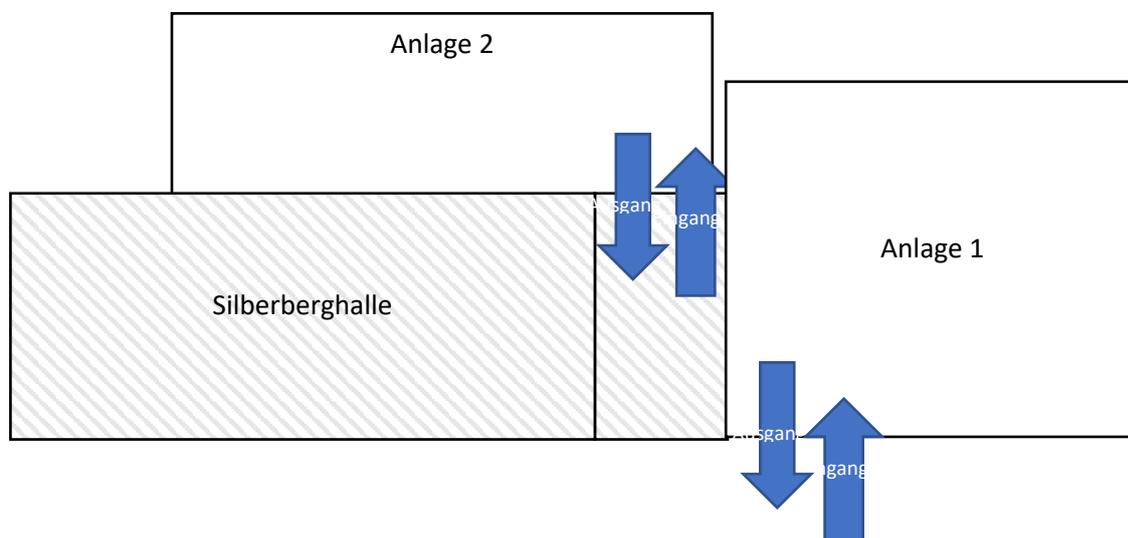
### Silberberghalle



### Gymnastikhalle



### Außenanlage



### HYGIENEKONZEPT

Jede neue Person, die im Laufe der nächsten Wochen zum Training dazustößt, wird über die Regeln informiert. Es erfolgt eine einmalige Datenerhebung zur Erstteilnahme, anschließend wird für alle Erwachsenen zu jedem Training eine Teilnehmerliste geführt. Bei Minderjährigen muss zu jedem Training das Formblatt „Teilnahme von Minderjährigen“ ausgefüllt und unterschrieben mitgebracht werden. Wird dies nicht mitgebracht, wird der Sportler von der betreffenden Trainingseinheit ausgeschlossen.

Um die Zeit für das Training vollumfänglich nutzen zu können, werden die Teilnehmer\*innen gebeten, die Formulare im Vorfeld vollständig auszufüllen und mitzubringen. Die Formulare können auf der Homepage des TV Bahlingen heruntergeladen werden.

Es ist von Vorteil, dass jede/r Teilnehmer\*in den eigenen Kugelschreiber mitbringt, um Verzögerungen im administrativen Bereich zu verringern.

Verstöße gegen das Hygienekonzept können mit dem Ausschluss vom Training geahndet werden.

#### Folgende Regeln wurden für den Trainingsbetrieb fixiert:

Regelmäßige Desinfektion der Hände und ggf. Füße durch die Teilnehmer\*innen

- Beim Zutritt auf das Sportgelände
- nach dem Toilettengang
- ggf. in der Pause
- bei Barfußtraining sind auch die Füße zu desinfizieren.

Regelmäßige Desinfektion vor und nach jedem Training

- Oberflächen mit erhöhtem Kontakt (wie Tür-/Fenstergriffe) werden zu Beginn des Trainingsbetriebs durch den/die Übungsleiter\*in gereinigt/desinfiziert.
- Vor und nach dem Training sind die Hände mit ausreichend Seife zu waschen bzw. mit einem Handdesinfektionsmittel zu desinfizieren.

#### Toiletten

Toiletten sind während der Nutzungszeiten der Anlage geöffnet und werden regelmäßig gereinigt und desinfiziert.

**Silberberghalle – nur neben Regieraum**

**Außenanlage – Umkleidekabine 1**

**Gymnastikhalle – gekennzeichnete Toilette im UG**

- Es ist von den Teilnehmer\*innen sicherzustellen, dass sich während der Toilettenbenutzung nur eine Person pro Toilettenraum aufhält.

#### Umkleiden und Duschräume

- Bleiben aufgrund der beengten Situation und der nicht praktikablen Umsetzung der Abstandsregelung derzeit geschlossen.

#### Betreten und Verlassen der Sportanlagen

- Zum Betreten und Verlassen der Sportanlagen werden die gekennzeichneten Ein- und Ausgänge benutzt (vgl. Raumkonzept).

#### Gruppenwechsel - verschiedene Trainingsgruppen sollten sich nicht begegnen:

- ausreichend Zeit zwischen den Trainingsgruppen einplanen. Siehe Belegungsplan.
- der/die Übungsleiter\*in hat vorab dafür zu sorgen, dass die Sporttreibenden nicht gemeinsam, sondern mit Abstand das Sportgelände betreten.
- die Wartenden haben auf die Abstandsregel zu achten.
- bringende bzw. abholende Eltern müssen ebenfalls Abstand untereinander wahren, die Aufsichtspflicht von Minderjährigen muss dabei jederzeit gewährleistet bleiben.
- es wird auf zügiges Verlassen des Trainingsgeländes hingewiesen.
- die folgende Trainingsgruppe darf das Sportgelände erst betreten, wenn die vorhergehende Trainingsgruppe das Gelände vollständig verlassen hat.
- gemeinsames Treffen und Austausch sowie Verzehr von Speisen und Getränken im Vorfeld oder Nachgang des Trainings auf dem Sportgelände sind untersagt. Im öffentlichen Raum gelten die behördlichen Auflagen.
- Die Zeit des Gruppenwechsels wird, wenn für das Training notwendig, zum Desinfizieren der Geräte genutzt.

#### Abstand halten

- Der jeweils gesetzlich vorgegebene Mindestabstand (derzeit 1,5 m) sollte von allen Teilnehmer\*innen immer eingehalten werden, sowohl beim Betreten als auch Verlassen des Sportgeländes.

## TRAININGSGRUPPENKONZEPT

#### Größe und Abstandsregeln

- Es kann in Gruppen mit bis zu 20 Personen (inkl. Trainer/in) trainiert werden.
- Während der gesamten Trainings- und Übungseinheiten wird ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen sämtlichen anwesenden Personen eingehalten werden. Pro Teilnehmer\*in sind demzufolge grundsätzlich 5 qm Trainingsfläche zu kalkulieren. **Davon ausgenommen sind für das Training oder die Übungseinheit übliche Sport-, Spiel- und Übungssituationen. Hier gilt die Abstandsregelung zeitweise nicht.**
- **In Gruppen bis zu 20 Personen können die für das Training oder die Übungseinheit üblichen Sport-, Spiel- oder Übungssituationen ohne die Einhaltung des ansonsten erforderlichen Mindestabstands durchgeführt werden.**

#### Trainingsinhalte

- Die Trainingsinhalte, die unter den gegebenen Umständen und Raumvorgaben trainiert werden dürfen, sind in den Empfehlungen der jeweiligen Sportfachverbände festgelegt. Die Trainer\*innen müssen sich an diesen Empfehlungen orientieren. Dabei steht die Gesundheit der Teilnehmer immer im Vordergrund.
- Hochintensive Ausdauerbelastungen sollten auch weiterhin im Freien durchgeführt werden.

## TRAININGS-LEITFADEN zur Durchführung des Sportbetriebs im TV BAHLINGEN während der Corona-Pandemie

### Einteilung

- Die Trainingsgruppen, die in der Silberberg- und Gymnastikhalle trainieren, sollten feste Kurs- oder Trainingsgruppen der Abteilungen sein.
- Eine wechselnde Zusammensetzung der Gruppen ist zu vermeiden.

### Personenkreis

- Im Trainingsbetrieb sind ausschließlich die Übungsleiter\*innen/Trainer\*innen sowie die Teilnehmenden anwesend. Eltern und Zuschauer sollen dem Trainingsbetrieb fernbleiben.
- Die Teilnahme von Risikogruppen (gemäß Definition des Robert Koch-Institutes) am Sportbetrieb sollte mit Sorgfalt abgewogen werden (betrifft Übungsleiter\*innen und Teilnehmende).

### Anwesenheitslisten

- In jeder Trainingsstunde ist die Teilnehmerliste durch den/die Übungsleiter\*in auf Anwesenheit zu überprüfen. Die Anwesenheitsliste enthält Angaben zu Trainingsdatum, Trainingsort, ÜL-Name und TN-Name jeweils mit Anschrift, Emailadresse sowie Telefon), damit bei einer möglichen Infektion eines Sporttreibenden oder eines\*r Übungsleiter\*in die Infektionskette zurückverfolgt werden kann.
- Die ausgefüllten Listen werden pro Gruppe durch die/den verantwortlichen Trainer\*in abgelegt, um sie im Bedarfsfall dem Gesundheitsamt aushändigen zu können.
- Die Teilnehmerlisten „Wiederteilnahme“ sowie die Listen „Teilnahme von Minderjährigen“ werden vom Verein über 14 Tage nach Erhebung aufbewahrt und anschließend gelöscht.
- Die Erstteilnahmebögen der Erwachsenen werden vorerst nicht gelöscht. (benötigt für evtl. Kontaktaufnahme)
- Bei einem Corona-Verdachtsfall sind die behördlich festgelegten Wege einzuhalten.

### Gesundheitsprüfung

- Nur gesunde und symptomfreie Sporttreibende nehmen am Training teil. Andernfalls ist eine Teilnahme nicht möglich.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen (gerechnet ab dem Tag der Erkrankung) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen. Der/die Übungsleiter\*in hat dies vor jedem Training abzufragen.

### Erste-Hilfe

- Der Erste-Hilfe-Koffer ist im Regieraum deponiert. Er wird regelmäßig von der Gemeinde auf Vollständigkeit überprüft.
- Bei gesundheitlichen Notfällen ist Erste-Hilfe zu leisten.

Informationen zu Erste-Hilfe in Corona-Zeiten finden sich z. B. auf der Internetseite des ADAC (<https://www.adac.de/verkehr/erste-hilfe-corona/>).

## TRAININGS-LEITFADEN zur Durchführung des Sportbetriebs im TV BAHLINGEN während der Corona-Pandemie

### Trainingsmaterialien

- Jede\*r Teilnehmer\*in bringt die eigene Gymnastikmatte mit.
- Aufgrund der Hygiene-Auflagen ist es sinnvoll, die Verwendung von Hilfsmitteln auf ein Minimum zu beschränken.
- Nach dem Training müssen sämtliche Trainingsmaterialien (Hanteln, Kettlebells, Speer, ...), welche von den jeweiligen Gruppen benutzt worden sind, durch die Teilnehmer\*innen gesäubert/desinfiziert werden. Das dazu notwendige Mittel wird bereitgestellt. Diese Regelung gilt ebenso für eigene Trainingsmaterialien.
- Bei Sportarten, bei denen Bälle zum Einsatz kommen, ist darauf zu achten, dass vor und nach dem Training die Hände gründlich mit geeigneten Hygienemitteln gesäubert werden. Somit müssen die Bälle nicht desinfiziert werden.
- Der Kraftraum sowie die Großgeräte (Reck, Barren, Bodenläufer, Niedersprungmatten, Hürden, Hochsprungmatten,...) werden regelmäßig (alle 6 - 8 Wochen) mit einem geeigneten Reinigungsmittel gesäubert. Filz-Bodenläufer und -Matten werden mit einem Staubsauger im gleichen Intervall abgesaugt. Die Reinigung erfolgt durch die Nutzer\*innen.



## TRAININGS-LEITFADEN

### zur Durchführung des Sportbetriebs im TV BAHLINGEN während der Corona-Pandemie

#### Sportartspezifische Gegebenheiten

##### Volleyball / Ballsport

Pro Trainingseinheit werden maximal 10 Bälle verwendet, welche pro Trainingseinheit gewechselt werden.

Jede\*r Teilnehmer\*in sollte ein eigenes Leibchen mitbringen. Ist dies nicht möglich, müssen die Mannschaften durch die unterschiedlich farbigen Oberteile gebildet werden.

##### Leichtathletik

Das Training erfolgt nach aktuellen Vorgaben des Leichtathletikverbandes.

##### Fitness / Gymnastik

Das Training erfolgt nach aktuellen Vorgaben des Badischen Turnerbundes.

##### Klettern

Das Training erfolgt nach aktuellen Vorgaben des Deutschen Alpenvereins.

Beim Klettern sollte in Ergänzung zum Chalk, Liquid Chalk verwendet werden. Dies hat eine desinfizierende Wirkung. Die Klettergriffe selbst sind nicht zu reinigen bzw. zu desinfizieren.

Als Alternative zur Desinfektion der Leih-Ausrüstung können auch Quarantänezeiten zwischen jedem Verleihvorgang eingeführt werden (mindestens ein Tag).

[https://www.alpenverein.de/bergsport/sicherheit/klettern/corona-infektionsrisiko-durch-bergsportmaterial\\_aid\\_35025.html](https://www.alpenverein.de/bergsport/sicherheit/klettern/corona-infektionsrisiko-durch-bergsportmaterial_aid_35025.html)

##### Gerätturnen

Das Training erfolgt nach aktuellen Vorgaben des Badischen Turnerbundes.

Bei jedem Gerätewechsel muss jede\*r Teilnehmer\*in die Hände gründlich waschen. Beim Turnen am Reck/Barrenholmen/Ringe werden die Hände zusätzlich mit Magnesia präpariert.

Solltet noch Fragen bestehen, wendet Euch bitte zunächst an Eure direkten Ansprechpartner in der Vorstandschaft. Auf diesem Wege sagen wir Euch allen schon jetzt Danke dafür, dass Ihr diese nicht alltägliche Situation so annehmt.

Bahlingen, 15.07.2020

---

Unterschrift des Gremiums (Trainings-Leitfaden CORONA)  
Claudia Beck, Stefan Koch, Manfred Häßig, Stephan Stebner, Simon Vögtlin  
Ohne Unterschrift gültig