

## Organisationsregeln für Indoor- und Outdoor-Training Gerätturnen VSG Pirna

In Anlehnung an die Vorgaben des Deutschen Turnerbundes sowie den aktuellen Vorgaben von Bund und Ländern (12. Mai 2020), der Stadt Pirna (14. Mai 2020) und dem Landratsamt Sächsische Schweiz Osterzgebirge (20. Mai 2020) werden folgende Organisationsregeln für das Training Indoor und Outdoor der Gerätturngruppen des VSG Pirna festgelegt.

### Gruppenzusammenstellung

Auf den Sportplätzen werden Gruppen von maximal 5 Kindern plus 1 Übungsleiter festgelegt. Diese Gruppen sind nicht veränderlich. In den Hallen sind Gruppen von bis zu 10 Kindern/Jugendlichen pro Halle (Herdergymnasium) oder Hallenteil (Schillergymnasium) bis zu 20 im BSZ Technik (falls dieses wieder zur Verfügung steht) mit den jeweiligen Übungsleiter möglich.

Allen Gruppen werden feste Übungsleiter zugewiesen. Ein Übungsleiter betreut maximal 5 Kleingruppen. Fällt der Übungsleiter aus, fällt somit das Training für diese Gruppe aus. Es wird kein Ersatz gestellt.

### Personen in den Trainingsstätten und Anwesenheitsüberprüfung

Es dürfen sich ausschließlich Übungsleiter und die Kinder der Trainingsgruppe in der Trainingsstätte aufhalten. Eltern/Zuschauer sind NICHT erlaubt.

In jeder Trainingsstunde ist eine Anwesenheitsliste zu führen. Dieses ist am selben Tag per Foto an Silke Blockus zu senden.

Den Sportlern/Eltern ist der COVID Fragebogen zur Verfügung zu stellen (siehe Anhang). Wird eine der Fragen mit „Ja“ beantwortet, darf der Sportler/der Übungsleiter das Training nicht besuchen. Dies gilt auch, wenn Angehörige des Haushalts auf eine der Fragen mit „Ja“ antwortet.

Ev. kann der Fragebogen auch als Aushang an die Turnhallentür angebracht werden.

### Wechsel von Trainingsgruppen

Die Trainer sind eine viertel Stunde vor dem ersten Trainingsbeginn da.

Zwischen den Trainingsgruppen ist eine Pause von mind. 15 Minuten zu veranschlagen.

Sportler/Eltern kommen möglichst passend zum Trainingsbeginn (max. 5 Minuten eher).

Sportler/Eltern verlassen **umgehend** nach Trainingsende die Trainingsstätte.

Jegliches Treffen und Austausch vorher und im Nachgang sind untersagt.

Auch beim Kommen und Gehen sind Abstandsregeln einzuhalten.

Indoor wird, wenn möglich, ein Einbahnstraßensystem genutzt (siehe Anlage).

Aufeinander folgende Trainingsgruppen dürfen keinen Kontakt haben.

## **Körperkontakte auf das Minimum reduzieren**

Das Training wird kontaktfrei durchgeführt. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen, Jubeln und Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet.

Übungsleiter/Mittrainierende geben keine Hilfestellung, sondern lediglich mündliche Anweisungen. Es sind nur beherrschbare Elemente zu trainieren.

Übungsleiter und Sportler berühren weder andere Sportler/Übungsleiter noch deren persönliche Dinge.

Es gilt ein allgemeines Abstandsgebot (mind. 2 Meter).

Toiletten und Waschräume sind nur einzeln zu nutzen.

## **Hygieneregeln**

Nach Betreten und vor Verlassen der Turnhalle müssen Sportler und Übungsleiter die Hände gründlich waschen.

Sportler/Übungsleiter bringen eigenes Handdesinfektionsmittel mit und nutzen dieses bei einem Wechsel zu einem anderen Gerät.

Beim Indoor-Training wird empfohlen, Turnschuhe (Turnschlappchen oder feste Hallenturnschuhe mit heller Sohle) zu tragen. Bei Barfußturnen sind auch die Füße zu desinfizieren.

Die Husten- und Niesetikette wird gewahrt.

Die Hallen sind durch die Übungsleiter soweit es geht, ausreichend zu belüften, mindestens vor und nach jeder Trainingsgruppe.

Geräte werden (soweit verlangt) nach jedem Wechsel von den Sportlern/Übungsleitern mit Seifenwasser (Herder) abgewischt oder desinfiziert. Die Seifenlauge wird durch den Hausmeister (Herder) bereitgestellt.

Zwischen den Übungsgruppen werden Handläufe und ggf. Toiletten durch die Übungsleiter mit Seifenwasser abgewischt oder desinfiziert.

## **Nutzung von Geräten, Auf- und Abbau**

Kleingeräte (Seil, Handtuch, Gymnastikmatte...) sind von den Sportlern selbst mitzubringen.

Die Übungsleiter organisieren den Aufbau der Geräte (z.B. Reck) selbständig. Sportler bauen die Geräte auf, die durch sie selbst aufgebaut werden können und danach genutzt werden. (z.B. Matten).

Der Aufbau der Geräte ist so zu organisieren, dass jeweils genügend (mind. 2 m) Abstand zwischen den Stationen besteht.

Jeder Sportler nutzt in seiner gesamten Trainingszeit eine ihm zugeteilte Matte für athletische und turnerische Übungen.

Der Abbau der Geräte wird so organisiert, dass eine 2m-Abstandsregelung beibehalten wird. Wie auch beim Aufbau sollen so wenig wie möglich Personen am Abbau beteiligt sein. Geräte, die von Sportlern allein abgebaut und weggeräumt werden, können, sind von diesen selbst zu beräumen.

Die verantwortlichen Übungsleiter haben darauf zu achten, dass ein koordiniertes Auf- und Abbauen vorgenommen wird.

## **Sonstiges**

Die Umkleiden und Duschen werden nicht genutzt. Sportler und Übungsleiter kommen schon in Sportbekleidung zum Training. Jedem Sportler/Trainer wird ein Platz in der Halle zugewiesen, an dem er seine persönlichen Sachen ablegt.

## **Einbahnstraßenregelungen**

### *Sporthalle Schillergymnasium*

Übungsleiter und Sportler betreten die Halle über den Haupteingang und verlassen die Halle über den Notausgang im Hallenteil C. Die Gruppe im Hallenteil B verlässt zeitversetzt die Halle, nachdem das Hallenteil C frei ist.

### *Sporthalle und Mehrzweckhalle Herdergymnasium*

Zur Zeit keine Einbahnregelung, da nur die Sporthalle genutzt werden kann (Stand 24. Mai 2020). Diese bitte zeitversetzt betreten und verlassen.

Stehen beide Hallen zur Verfügung wird die Einbahnstraßenregelung wie im Anhang dargestellt, genutzt.

## AUSHANG Risiko-Check

Es ist selbstverständlich, dass wir nicht krank trainieren. Stellt euch bitte trotzdem folgende Fragen. **Sollte eine Frage mit „JA“ beantwortet werden, bitten wir euch, nicht zum Training zu kommen. Das gilt auch, wenn ein Mitglied in eurer Wohngemeinschaft mit „Ja“ antworten würde.** Nur, wenn alle Fragen mit „NEIN“ beantwortet werden können, ist ein Training möglich!

Bitte beantworte die Fragen zur Einschätzung des Kontaktrisikos mit SARS-CoV-2 (bitte beziehe die Fragen auf die letzten 14 Tage!)	JA	NEIN
Hattest du Kontakt zu einem bestätigten SARS-CoV-2?		
Besteht eine Anordnung einer behördlichen Quarantäne im Zusammenhang mit SARS-CoV-2?		

Bitte beantworte die Fragen zur aktuell klinischen Symptomatik! (bitte beziehe die Fragen auf die letzten 14 Tage!)	JA	NEIN
Fieber		
Allg. Krankheitsgefühl, Kopf- oder Gliederschmerzen		
Husten		
Dyspnoe (Atemnot)		
Geschmacks- und/oder Riechstörungen		
Halsschmerzen		
Rhinitis (Schnupfen)		
Diarrhoe (Durchfall)		

## Verhalten der Übungsleiter

Übungsleiter sind mind. eine viertel Stunde VOR Trainingsbeginn in der Halle.

Der Risiko Check ist vorzunehmen und die Trainingsstätte nur zu betreten, wenn Übungsleiter und Angehörige des Haushaltes jede Frage mit „Nein“ beantworten.

Nach Betreten der Sportstätte, während des Gruppenwechsels und vor Verlassen der Trainingsstätte sind gründlich die Hände zu waschen oder zu desinfizieren.

Die Umkleiden und Duschen werden nicht genutzt. Übungsleiter kommen schon in Sportbekleidung zum Training.

Den Aufbau der Geräte übernehmen die Übungsleiter selbständig, sowie die Sportler (wenn möglich). Beim Aufbau sind die Abstandsregeln einzuhalten.

Der Aufbau ist koordiniert zu organisieren.

Für jede Trainingseinheit ist eine Anwesenheitsliste zu erstellen und am selben Tag an Silke Blockus zu schicken.

Jedem Sportler und Übungsleiter wird ein Platz in der Halle zugewiesen, an dem er/sie seine persönlichen Sachen ablegt.

Geräte werden (soweit verlangt) nach jedem Wechsel von den Sportlern/Übungsleitern mit Seifenwasser abgewaschen oder desinfiziert.

Zwischen den Übungsgruppen werden Handläufe, Türklinken und ggf. Toiletten durch die Übungsleiter mit Seifenwasser abgewaschen oder desinfiziert.

Die Hallen sind durch die Übungsleiter soweit es geht, ausreichend zu belüften, mindestens vor und nach jeder Trainingsgruppe.

Der Übungsleiter berührt weder persönliche Gegenstände des Kindes noch das Kind/den Sportler selbst.

Ich habe das Hygienekonzept des VSG Pirna (Stand 24. Mai 2020) gelesen. Ich habe die Verhaltensregeln für Übungsleiter gelesen und werde mich an diese halten.

Name des Übungsleiters: \_\_\_\_\_

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

## Verhalten der Sportler und Eltern

Sportler/Eltern kommen möglichst passend zum Trainingsbeginn (max. 5 Minuten eher).

Die Umkleiden und Duschen werden nicht genutzt. Sportler kommen schon in Sportbekleidung zum Training.

Wenn ausgewiesen, ist das Einbahnstraßensystem zu nutzen.

Der Risiko Check ist vorzunehmen und die Trainingsstätte nur zu betreten, wenn Sportler und Angehörige des Haushaltes jede Frage mit „Nein“ beantworten.

Nach Betreten der Sportstätte und vor Verlassen der Trainingsstätte sind gründlich die Hände zu waschen oder zu desinfizieren.

Immer ist die Abstandsregel (2 Meter) einzuhalten.

**ACHTUNG!** Toiletten und Waschräume sind nur einzeln zu betreten!

Sportler berühren weder andere Sportler/Übungsleiter noch deren persönliche Dinge.

Die Husten- und Niesetikette wird gewahrt.

Sportler bringen eigenes Handdesinfektionsmittel mit und nutzen dieses bei einem Wechsel zu einem anderen Gerät.

Beim Indoor-Training wird empfohlen, Turnschuhe (Turnschlappchen oder feste Hallenturnschuhe mit heller Sohle) zu tragen. Bei Barfußturnen sind auch die Füße zu desinfizieren.

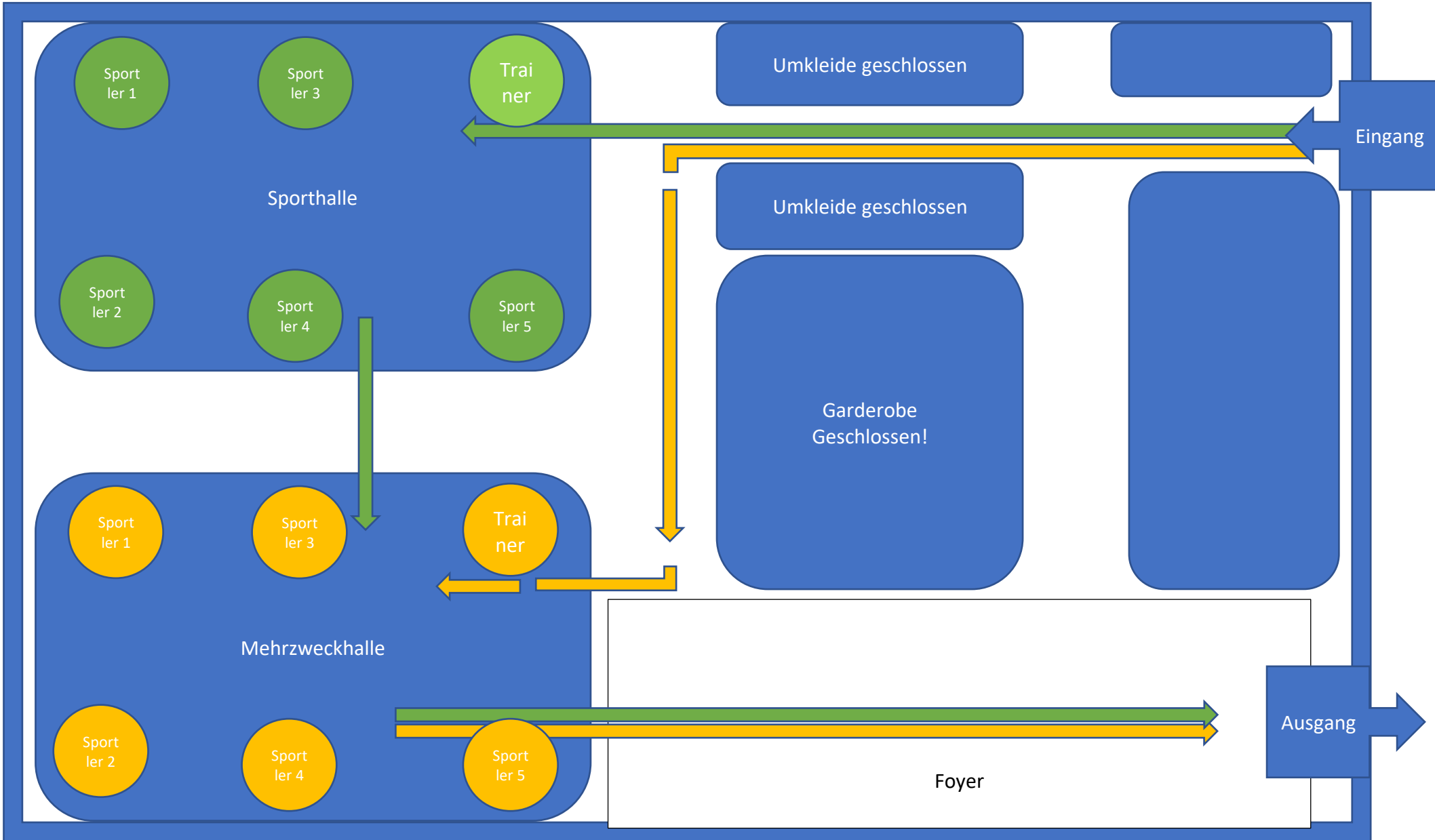
Sportler/Eltern verlassen **umgehend** nach Trainingsende die Trainingsstätte. Jegliches Treffen und Austausch vorher und im Nachgang sind untersagt. Es sind dafür andere Kommunikationsmittel zu nutzen.

Ich habe das Hygienekonzept des VSG Pirna (Stand 24. Mai 2020) und den Risiko Check Fragebogen gelesen. Ich habe die Verhaltensregeln für Sportler und Eltern gelesen und werde mich an diese halten.

Name des Sportlers: \_\_\_\_\_ Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift(en) (der Erziehungsberechtigten): \_\_\_\_\_

Herderhalle Einbahnstraßensystem für zwei Übungsgruppen (Grün, Orange) sowie Zuordnung von Plätzen für Sportler und Trainer



Zeichnung ist nicht maßstabgerecht! Auf einen 2m-Abstand beim Betreten und Verlassen der Trainingsstätte ist zu achten!