

Hygienekonzept COVID19 TBK / Stand 14. September 2020

Allgemeine Regelungen:

1. Abseits des Sportbetriebs ist, wo immer möglich, ein Abstand von 1,5 m zu anderen Personen einzuhalten. Eine detailliertere Beschreibung je Sportart wird unten aufgeführt.
2. Gruppen mit bis zu 20 Personen dürfen die zur Ausübung der Sportart notwendigen Spiel- und Übungssituationen ohne Mindestabstand durchführen. In Bereichen, in denen ein Mindestabstand umsetzbar ist (z.B. Fitnessgruppen), ist dieser weiterhin einzuhalten.
3. Hochintensive Ausdauerbelastungen sind in geschlossenen Räumen nicht mehr ausdrücklich untersagt. Wir empfehlen jedoch dringendst Trainingseinheiten dieser Art weiterhin auf einem Freiluftsportgelände durchzuführen, da die Atemfrequenz deutlich erhöht ist und das Ansteckungsrisiko steigt. Sollte keine Freiluftalternative gegeben sein, kann das Training unter Einhaltung der Vorgaben (ausreichende Belüftung und angemessene Größe der Räumlichkeit) auch drinnen stattfinden. Ein verantwortlicher Umgang mit der Situation wird vorausgesetzt.
4. Bei Trainings- und Übungseinheiten, in denen durch Beibehaltung eines individuellen Standorts oder durch eine entsprechende Platzierung der Trainings- und Übungsgeräte der Mindestabstand von 1,5 Metern durchgängig eingehalten wird (z. B. Übungen auf persönlichen Matten, Training an feststehenden Geräten), gibt es keine Vorgabe zur maximalen Größe der Trainings- oder Übungsgruppe. Bei diesen Angeboten sind, sofern der Mindestabstand jederzeit eingehalten werden kann, Gruppengrößen von über zwanzig Personen gestattet.
5. Benutzte Sportgeräte müssen nach Gebrauch gereinigt (oder desinfiziert) werden.
6. Toiletten, Duschen und Umkleide sind individuell zeitlich versetzt zu betreten so dass der Mindestabstand von 1,5m eingehalten werden kann.
7. Gruppenteilnehmer sollen wenn möglich bereits in Sportbekleidung kommen, damit die Umkleiden nicht oder nur minimal genutzt werden müssen.
8. Der Übungsleiter sammelt von jedem Teilnehmer einen Gesundheitsbogen ein und bewahrt diesen bis auf weiteres auf.
9. Pro Training müssen Anwesenheitslisten geführt werden. Die Liste muss folgende Informationen beinhalten: Name und Vorname, Datum.

Walking

Ist aktuell in einer Gruppe mit maximal 20 Personen erlaubt.

Gymnastik / Fitness

Ist unter Einhaltung der oben genannten allgemeinen Regeln erlaubt.

Gerätturnen

Ist unter Einhaltung der oben genannten allgemeinen Regeln erlaubt. Folgende Vorgaben sind zu beachten:

- Im Kinderturnen dürfen Gruppen bis zu 20 Personen am Sportbetrieb teilnehmen. Beim Eltern-Kind-Turnen gelten Mutter/Vater und Kind als eine Person. Das heißt, es sind 20 Eltern-Kind-Paare erlaubt.
- Händewaschen bzw. Desinfektion zu Beginn der Turnstunde
- Bei Verwendung von Großgeräten (Barren, Reck, Ringe, Bodenläufer, Sprungtisch, etc.): Die Turnerinnen und Turner sollen vor und nach dem Training die Hände sorgfältig waschen und anschließend die Hände mit Magnesia präparieren. Die Sportgeräte sollen regelmäßig (z. B. alle 6 - 8 Wochen) mit einem geeigneten Reinigungsmittel gesäubert, Bodenläufer abgesaugt werden.
- Hilfestellung und Hilfeleistung zählen im Turnen zu den üblichen Übungssituationen und sind somit zulässig. Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes ist nicht vorgeschrieben. In Gruppen größer 20 Personen darf keine Hilfestellung gegeben werden.

Verwendung Sporthallen (gemäß geregelten Trainingszeiten)

- Einhaltung Abstandsregelung (mit Ausnahme notwendiger Spiel- und Übungssituationen)
- Toiletten werden einzeln und nacheinander benutzt
- Der Übungsleiter öffnet die Halle und geht dann in die Gymnastikhalle
- Trainingsteilnehmer warten vor dem Außeneingang / Tor unter Berücksichtigung der Abstandsregeln und werden vom Übungsleiter reingelassen
- Nach Betreten des Gebäudes: Hände waschen oder desinfizieren!
- Anwesenheitsliste muss von Übungsleiter geführt werden
- Die Gruppenzusammensetzung muss konstant bleiben
- Jedes Kleingerät muss nach Nutzung gereinigt / desinfiziert werden
- Eine eigene Gymnastikmatte / Handtuch ist von jeder/m Teilnehmer/in (falls notwendig) mitzubringen
- Die Sporthallen sollen von denjenigen Personen betreten werden, die sie benutzen. Weder in der Sporthalle noch bei Trainingseinheiten im Freien dürfen Zuschauer anwesend sein.