

# DJK Pluwig/Gusterath Turnabteilung: Corona-Hinweise für Sport im Freien der Turnabteilung – gültig ab Montag, 1.6.2020, bis auf Widerruf

## Allgemeine Rahmenbedingungen zum Sportbetrieb

Risikogruppen im Sinne der Empfehlung des Robert Koch-Institutes dürfen keiner besonderen Gefährdung ausgesetzt werden. **Risikogruppen können durch Anbieter nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit alle Personen besonders zu schützen. Teilnehmer, die zur Risikogruppe gehören, sollten selbst abwägen, ob sie am Training teilnehmen.**

**Übungsleitende, die Kindergruppen betreuen, dürfen keine Risikogruppen betreuen.**

Die Gruppengrößen sind gemäß den geltenden Vorgaben – sofern vorhanden – angepasst/verkleinert. Als empfohlene Maßgabe gilt eine Fläche von wenigstens **16 m<sup>2</sup>** pro Teilnehmendem.

Die Sparteinheiten sollten möglichst in gleichbleibender Besetzung stattfinden (fester Teilnehmerkreis).

Zur Verletzungsprophylaxe sollte die Intensität der Sparteinheit an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden/Athlet\*innen) angepasst werden.

Die Musik im Freien darf Anwohner nicht stören.

Die Turnhallen Pluwig und Gusterath sind noch nicht freigegeben und dürfen daher nicht betreten werden.

Sport im Freien ist gestattet an folgenden Orten:

- auf Wald-/Feldwegen, z. B. Wanderung, Walking etc.
- auf **öffentlichen Plätzen und Wiesen**, z. B. **Parkplatz vor der Turnhalle Pluwig und Gusterath, Bolzplatz Pluwig**, nach schriftlicher Genehmigung durch die jeweilige Gemeinde – diese muss vorab über die Abteilungsleitung beantragt werden
- auf **dem Hartplatz** am Sportplatzgelände (nur nach vorheriger Rücksprache mit der Fußballabteilung)

Die Abteilungsleitung Turnen muss per Email (Silke Kruft und Elfriede Nauroth) über Ort und Zeit der Trainingsstunden informiert werden.

## Checkliste

### Vor der Trainingseinheit

Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung sowie vor Beginn der Sparteinheit bestätigen:

- Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
- Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
- **Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen (nach der behördlich angeordneten Quarantäne) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.**
- Vor und nach der Sparteinheit muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.
- Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.

Die Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen und Teilnehmenden reisen individuell und bereits in Sportbekleidung zur Sparteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.

Jeder Teilnehmende bringt seine eigenen Handtücher und Getränke zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet und werden stets in ausreichendem Abstand zu den persönlichen Gegenständen der anderen Teilnehmenden abgelegt.

Zwischen den Sporteinheiten sollte eine Pause von mindestens 10 Minuten vorgesehen werden, um einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen.

Jegliche Körperkontakte, z. B. bei der Begrüßung müssen unterbleiben.

Die Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit individuelle Trainings- und Pausenflächen zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert (z. B. mit Hütchen, Kreisen, Stangen, Klebeband, Parkplatzmarkierungen usw.). Die/der Trainer\*in hat hierzu geeignete Hilfsmittel (Zollstock, Maßband) selbst mitzubringen.

Die Teilnehmenden werden vor jeder Sporteinheit auf die geltenden Verhaltensmaßnahmen/Hygienevorschriften hingewiesen.

Die Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen müssen Anwesenheitslisten führen (**Datum + Ort der Trainingsstunde; Name des Übungsleiters;** Name, Anschrift, Tel.Nr. **und** Email-Adresse des TN), sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können. **Die Daten dienen ausschließlich zur Nachverfolgung im "COVID-Fall" und werden anderweitig nicht weitergegeben. Der Vorstand stellt den Übungsleitern zum Abgleich der Adressdaten über die Abteilungsleitung eine Liste der angemeldeten Mitglieder zur Verfügung, um evtl. Differenzen vor Beginn der Stunde zu klären.**

Beim Training im Freien ist nur das Mitbringen eigener Materialien (Turnmatte, Hanteln, etc.) gestattet. Wenn Teilnehmende eigene Materialien und Geräte mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.

## Checkliste

### Während der Trainingseinheit

Die Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen gewährleisten, dass der Mindestabstand von **2 Metern** während der gesamten Sporteinheit eingehalten wird. Wenn ein Teilnehmer nach zweimaliger Ermahnung den Mindestabstand absichtlich nicht einhält, kann er vom Training ausgeschlossen werden.

Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).

Der Mund-Nasen-Schutz kann während der Sporteinheit abgelegt werden. Für den Fall einer Verletzung muss der Mund-Nasen-Schutz jedoch immer in Reichweite aller Teilnehmenden sein. Im Falle eines Unfalls/Verletzung müssen sowohl Ersthelfer\*innen als auch der\*die Verunfallte/Verletzte einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Im Falle einer Wiederbelebung wird der Mund der wiederzubelebenden Person mit einem Tuch bedeckt, die Herzdruck-Massage durchgeführt und ggf. auf die Beatmung verzichtet.

Der Trainer\*in muss ein Erste-Hilfe-Set mit sich führen, sofern der Sport nicht vorm Turnhallengelände stattfindet.

Sämtliche Körperkontakte müssen während der Sporteinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen, Korrekturen und Partnerübungen.

Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.

Wenn sich Teilnehmende während der Sporteinheit entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch Abmelden bei dem\*der Trainer\*in/Übungsleiter\*in geschehen.

Gästen und Zuschauer\*innen ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet. Kinder unter 14 Jahren dürfen durch eine Person begleitet werden.

## **Checkliste**

### **Nach der Trainingseinheit**

Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporteinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln und der gültigen Kontaktbeschränkungen.

Nach Beendigung des Angebotes muss der Mund-Nasen-Schutz wieder angelegt werden.

Die Kontakte unter den Trainer\*innen/Übungsleiter\*innen werden auf ein Mindestmaß reduziert und dokumentiert; Abstands- und Hygieneregeln sind einzuhalten.

**Kontakt:**

**DJK Pluwig/Gusterath**

**Turnabteilung**

**Abteilungsleitung Silke Kruft, email [krufts@freenet.de](mailto:krufts@freenet.de), Tel. 06588 982760 oder mobil 0174 9195183  
oder Elfriede Nauroth, email [djkpluwiggusterath@gmx.de](mailto:djkpluwiggusterath@gmx.de) , Tel. 06588 508.**