

Liebe Indoor- Sportlerinnen und Sportler,

nach den vielen Wochen des geduldigen Wartens beginnen wir am 15. Juni 2020 wieder mit dem Training für Sportarten in den Hallen und der Kegelbahn. Und zwischenzeitlich sind weitere Lockerungen in Kraft getreten. Um einen geordneten Trainingsbetrieb mit der gebotenen Vorsicht durchführen zu können, müssen etliche Regeln eingehalten und die getroffenen Vorkehrungen beachtet werden.

## **Gesundheit steht über allem!**

In den nachfolgenden Punkten wird beschrieben, unter welchen Umständen und Regeln ein Trainingsbetrieb stattfinden kann. Die Grundregeln für den Sport- und Gaststättenbetrieb beim FC Stätzling, veröffentlicht auf der Homepage, sind zwingend einzuhalten sowie Voraussetzung für diese ergänzenden Maßnahmen.

## **Den ausgehängten Anweisungen ist zwingend und ausnahmslos Folge zu leisten.**

### **Richtlinien des Indoor- Sports**

#### **Grundregeln**

- Ausübung der Trainingseinheit in den zugewiesenen Sportstätten unter strikter Einhaltung der vorgegebenen Trainings- und Wechselzeiten
- Das Tragen einer Mund- Nase- Schutzmaske zu und von den Sportstätten ist Pflicht
- Einhalten eines Mindestabstands zwischen zwei Personen von mindestens 1,5 Metern, auch beim Zutritt und Verlassen der Sportstätte
- Sportartspezifisch kann ein größerer Abstand vorgeschrieben sein, während der Durchführung von Sportübungen ist ein Mindestabstand von 2 m einzuhalten
- Ausübung möglichst als Einzeltraining
- Die maximal Gruppengröße von 20 Personen wurde aufgehoben. Sie ist jedoch abhängig von der Sportstättengröße, deren Belüftungsmöglichkeiten sowie der Sportart.
- Kontaktfreie Durchführung aller Bewegungen
- Keine Nutzung von Umkleidekabinen und Nassbereiche
- Nutzung der Toiletten vor den Sportstätten unter Einhaltung der Hygienevorschriften ist möglich
- Konsequente Einhaltung der Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere bei gemeinsamer Nutzung von Sportgeräten
- Vermeidung von Warteschlangen beim Zutritt sowie dem Verlassen der Sportanlage
- Keine besondere Gefährdung von vulnerablen Personen (Risikogruppen) durch die Aufnahme des Trainingsbetriebs
- Maximale Dauer einer Trainingseinheit: 60 Minuten
- Keine Zuschauer

## Gesundheitszustand

Es dürfen nur Personen am Sporttreiben teilnehmen, die folgende Bedingungen erfüllen:

- Sie hatten in den letzten 14 Tagen **keinen** Kontakt zu einem bestätigten SARS-CoV-2 Fall
- Es bestand in der Vergangenheit **keine** Anordnung einer behördlichen Quarantäne im Zusammenhang mit SARS-CoV-2
- Aktuell haben Sie bzw. die letzten 14 Tagen hatten Sie **keine** der nachfolgend aufgeführten Symptome:
- Fieber / erhöhte Temperatur über 38°C
- Allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen
- Husten und Schnupfen, Halsschmerzen
- Atemnot, bereits bei geringer körperlicher Belastung
- Geschmacks- und Riechstörungen
- Durchfall

Ein Fragebogen zu diesen Themen ist vor jedem Training von jedem Teilnehmer auszufüllen und zu unterschreiben. Die Eltern geben diesen ausgefüllten Fragebogen unterschrieben Ihren Kindern zur Übungsstunde mit.

## Minimieren von Risiken

Nutzung des gesunden Menschenverstands.

Bestehen in Bezug auf ein Training oder eine spezielle Übung ein ungutes Gefühl und /oder Unsicherheit über mögliche Risiken, sollte darauf verzichtet werden.

Die etwaige Risikogruppen- Zugehörigkeit der teilnehmenden Personen ist im Vorfeld zu klären.

Auch für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Training von großer Bedeutung. Umso wichtiger ist es, ganz besonders für sie das Risiko bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.

## Organisatorische Grundlagen

- Grundsätzlich können alle Gruppen aller Abteilungen die Sportplätze und des Aufwärmfeld auf unserer Anlage benutzen.
- Die Altersbegrenzung für Jugendliche unter 12 Jahren wird schrittweise aufgehoben.
- Vor der Benutzung der Indoor- Sportstätten ist die Genehmigung durch 1. Vorstand **Andreas Beutrock, 0179 2985638**, einzuholen. Dies gilt für alle Abteilungen und Gruppierungen unseres Vereins.
- Die Trainer, Betreuer und Übungsleiter werden (wurden) vor dem ersten Training durch den Corona- Beauftragten und der zuständigen Abteilungsleitung unterwiesen.
- Die Trainer, Betreuer und Übungsleiter führen Anwesenheitslisten gruppengenau, um etwaige Infektionsketten besser nachverfolgen zu können.

- Vor jedem Training ist von jedem Teilnehmer (Trainer, Betreuer, Spieler) ein ausgefüllter und unterschriebener Fragebogen über Symptome abzugeben.
- Die Sportgeräte und Bälle dürfen nur vom Trainer und Betreuer aus den Ball- und Materialräumen genommen werden. Ein Zutritt ist den Sportlern untersagt.
- Vor der Benutzung sind die gemeinsam genutzten Sportgeräte gründlich zu desinfizieren.
- Es wird empfohlen, möglichst eigene Sportgeräte mitzubringen, die ausschließlich privat genutzt werden dürfen.
- Hygiene- und Desinfektionsmittel befinden sich in ausreichender Menge vor den Materialräumen und an weiteren, gekennzeichneten Plätzen auf dem Sportgelände und im Sportheim. Die Benutzung der Hand- Desinfektion ist ohne Betreten der Materialräume möglich.
- Bei Benutzung der Schulturnhallen führen die Übungsleiter eine Grundausrüstung an Hygienemittel zur Verwendung mit. Wir empfehlen den Sportlern eigene Desinfektionsmittel mitzubringen.
- Nach jedem Training sind die gemeinsam genutzten Sportgeräte gewissenhaft ausschließlich von Trainer und Betreuer zu desinfizieren und aufzuräumen. Der hierfür erforderliche Zeitraum ist einzuplanen.
- Die Sportstätten sind vor und nach dem Sportbetrieb gründlich zu lüften. Dies geschieht in der 15-minütigen Pufferzeit. Wenn möglich ist während des Trainings für ausreichend Frischluftzufuhr zu sorgen.
- Im Gymnastiksaal des Sportheim erfolgt die Belüftung durch öffnen der westlichen und südlichen Fenster sowie der Notausgangstüre im Westen. Bitte bei schlechtem Wetter das Eintreten von Nässe vermeiden.
- Nach Verlassen des Gymnastikraums sind die Fenster zu verschließen und der Gymnastikraum gegen unbefugten Zutritt abzusperren.
- Sollte ein Desinfektionsmittel nachgefüllt werden müssen, bitte **Manfred Endraß, 0157 30698350** verständigen.

## An- und Abreise

- Alle Teilnehmer kommen bereits umgezogen auf das Sportgelände und zu den Sportstätten.
- Fahrgemeinschaften sind zu vermeiden.
- Ankunft auf dem Sportgelände frühestens 10 Minuten vor Trainingsbeginn.
- Zwischen dem Wechsel der Trainingsgruppen wird eine Pufferzeit von 15 Minuten eingeplant
- Begleitpersonen dürfen dem Training nicht beiwohnen
- Das Verlassen des Sportgeländes und der Sportstätten erfolgt unmittelbar nach dem Training
- Bei der Abreise mit dem PKW erfolgt nach dem Training der Wechsel von durchnässten oder verschwitzten Kleidungsstücken im PKW

## Hygiene- Maßnahmen

- Handdesinfektionen befinden sich im Haupteingang des Sportheims, im Bereich der Toiletten, des Schuhwaschplatzes, an der Türe des Ball- und Materialraums vor Platz 3 und vor dem Eingang zum Gymnastikraum
- Bei Benutzung der Schulturnhallen führen die Übungsleiter ausreichend Desinfektionsmittel mit. Sollte in den Schulgebäuden Desinfektionsmittel installiert sein, stehen diese zur Benutzung zur Verfügung.
- Verzicht auf körperliche Begrüßungsrituale
- Mitbringen eigener, deutlich gekennzeichnete Mehrweg- Sporttrinkflaschen, keine Glasflaschen, die zu Hause gefüllt worden sind
- Die Ablage von persönlichen Gegenständen in einem Abstand zueinander von mindestens zwei Metern an vom Trainer / Betreuer angewiesenen Bereichen
- Vermeiden von Spucken und Naseputzen auf und in den Sportstätten
- Kein Abklatschen, in den Arm nehmen und gemeinsames Jubeln
- Abstand von mindestens 1,5 Meter bei Ansprachen und Trainingsübungen
- Die Toiletten sind nach der Benutzung durch den Benutzer mit einem Desinfektionsmittel zu reinigen
- Das verwendete Trainingsmaterial beschränkt sich auf das Nötigste. Bälle und Trainingsmaterial werden vor der Trainingseinheit von den Trainern und Betreuern desinfiziert und auf dem Platz bereitgestellt.
- Es sind möglichst persönliche Trainingsgeräte mitzubringen. Diese dürfen auch nur persönlich genutzt werden.
- Trainingsleibchen werden nur dann genutzt, wenn die Sportler ihr eigenes Leibchen mit zum Training bringen und es auch ausschließlich von ihnen selbst getragen wird.
- Nach dem Training werden die verwendeten Trainingsmaterialien von den Trainern und Betreuern desinfiziert und in den Ball- und Materialräumen verwahrt.

## Vorgaben für Trainingseinheiten

- Für folgende Gymnastikgruppen wird ein Platzbedarf von 15 qm pro Person festgelegt:  
Seniorengymnastik, Damengymnastik, Herrengymnastik, Bodyforming, Wirbelsäulengymnastik, Faszientraining, Bauch-Beine-Po und Tigerobics,
- Somit darf der Gymnastikraum im Sportheim für diese Gruppen mit zeitgleich 13 Personen belegt werden.
- In der Schulturnhalle Derching dürfen zeitgleich 16 Personen trainieren, die Schulturnhalle Stätzling darf mit maximal 20 Personen belegt werden.
- Für die Gruppen Teakwondoe und Rope Skipping sind pro Person 20 qm Platzbedarf einzuplanen.
- Somit dürfen diese beiden Gruppen im Gymnastikraum des Sportheims mit maximal 10 Personen zeitgleich trainieren.
- In der Schul- Turnhalle Derching ist eine Belegung mit maximal 12 Personen und in der Schulturnhalle Stätzling mit maximal 15 Sportlern zeitgleich möglich.

- Diese Personenanzahl ist einschließlich Übungsleiter. Weitere Personen dürfen sich nicht in der Sportstätte aufhalten.
- Es ist ein Mindestabstand von 2 m während der Durchführung von Trainingsübungen einzuhalten.
- Auch beim gemeinsamen Tragen von Trainingsmaterial ist ein Mindestabstand von 1,5m einzuhalten.
- Das Abtrocknen von Schweiß auf Materialien erfolgt ausschließlich mit dem eigenen Handtuch.
- Erlaubt sind nur Übungsformen unter Einhaltung des Mindestabstandes.
- Gerade bei den ersten Trainingseinheiten ist auf eine angemessene Belastungssteuerung zu achten – geringe Intensitäten werden empfohlen.
- Das Training muss zwingend kontaktfrei gestaltet werden.
- Der Mindestabstand ist besonders auch bei wartenden Sportlern zu beachten.

## Zusatz- Vorgaben für Tischtennis

- Pro Tisch und Spielpaarung wird eine Fläche von 5 m x 10 m benötigt.
- Im Gymnastiksaal des Sportheims sowie der Schulturnhalle Derching können maximal 3 Tische quer oder 2 Tische längs aufgestellt werden.
- In der Schulturnhalle Stätzling können maximal 5 Tische aufgestellt werden.
- Auf Doppel, Mixed und andere Spielformen mit mehr als 2 Spieler pro Tisch wird verzichtet.
- Übliche Ritualhandlungen wie Anhauchen des Balles sowie Abwischen des Handschweißes auf dem Tisch sind zu unterlassen.
- Das Abtrocknen von Schweiß auf Materialien erfolgt ausschließlich mit dem eigenen Handtuch.

## Zusatz- Vorgaben zur Benutzung der Kegelbahnen

- Die Kegelbahnen dürfen nur von Sportkeglern des FC Stätzling nach vorheriger Genehmigung durch den 2. Vorstand **Norbert Ullrich, 0170 5501625** benutzt werden.
- Auf zwei Kegelbahnen darf nur ein Sportler trainieren.
- An den Tischen hinter den Kegelbahnen dürfen sich nur zwei Personen unter Einhaltung der Mindestabstände aufhalten.
- Trainer dürfen coachen, es ist jedoch unbedingt das Abstandsgebot einzuhalten.
- In den Kugelrückläufen dürfen keine Kugeln aufgelegt werden. Wenn ein Sportler keine eigenen Kugeln hat, werden vom Verantwortlichen Kugeln ausgegeben. Diese werden auf jede Bahn mitgenommen und nach Beendigung des Spiels desinfiziert und wieder an den Verantwortlichen zurückgegeben.
- Zur Ablage von persönlichen Gegenständen kann ein Stuhl benutzt werden, der bei jedem Bahnwechsel mitgenommen wird und am Ende gesäubert bzw. desinfiziert wird.
- Bedienpulte sind ebenfalls nach jedem Trainingsdurchgang zu desinfizieren.



- Die Handschwämme an den Kugelrückläufen sind zu entfernen.
- Das Abtrocknen von Schweiß auf Materialien erfolgt ausschließlich mit dem eigenen Handtuch.

## Besonderheiten im Jugendtraining

- Bringen und Abholen von Kindern und Jugendliche nur bis bzw. ab dem Parkplatz
- Sofern Unterstützung erforderlich ist, darf ein Elternteil in der Sportstätte anwesend sein. Für diese Person gelten ebenfalls die dort herrschenden organisatorischen und hygienischen Maßgaben.
- Die Altersbegrenzung für Jugendliche unter 12 Jahre wird schrittweise aufgehoben.

## Downloads

Erforderliche Formulare liegen zum Download bereit und können somit zur Übungsstunde bereits ausgefüllt mitgebracht werden.

Wir wünschen Ihnen und Euch viel Spaß beim sportlichen Wiedereinstieg.

Bleiben Sie gesund!

In der Version vom 28. Juni 2020

Andreas Beutlrock

1. Vorstand