



**Hygienekonzept und Maßnahmen zur  
Wiederaufnahme des Sportbetriebs  
beim  
TuS Breckerfeld 1877 e.V.**

Um den Wiedereinstieg in den Sportbetrieb nach den Maßgaben der Verordnung zum Schutz vor Neuinfizierungen mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 (Coronaschutzverordnung – CoronaSchVO) in der ab dem 7. Mai 2020 gültigen Fassung zu ermöglichen, hat der Vorstand des TuS Breckerfeld, das nachfolgende Hygiene- und Maßnahmenkonzept verabschiedet.

Dier hier niedergelegten Verfahren und Abläufe gelten verbindlich für alle Trainings- und Kursangebote des TuS Breckerfeld und für alle Trainingsorte des Vereins.

Grundlage für das Konzept sind die vom DOSB vorgegebenen „10 Leitplanken“. Diese werden ergänzt, durch die sportartspezifische Übergangsregeln der Spitzensportverbände.

Dieses Konzept gilt für alle Trainings- und Übungsgruppen des TuS Breckerfeld und ist genauso, wie hier dargelegt, umzusetzen.

Es gilt ab dem heutigen Tag und wird ggf. sofern entsprechende Regelungen es notwendig machen erweitert bzw. geändert.

Breckerfeld, den 10.5.2020

Der Vorstand

## 1. Die 10 Leitplanken des DOSB:

### **DOSB Leitplanke 1: „Distanzregeln einhalten“**

Das bedeutet für uns: Die Mindestabstandregeln sind sowohl in der Halle wie auch im Freien einzuhalten. ·Der Trainer/ÜL bzw. die Aufsichtsperson hält zu allen Teilnehmern immer einen Sicherheitsabstand von mindestens 2 Metern. Training ohne Anwesenheit des Trainers bzw. einer Aufsichtsperson ist nicht möglich. Der Trainer/ÜL bzw. die Aufsichtsperson dokumentiert die Anwesenheit der Sportler/-innen namentlich. Dies ist strikt einzuhalten, damit für den Fall einer Infektion die Zahl der Kontaktpersonen so gering wie möglich ist und sehr schnell und fehlerfrei ermittelt werden kann. Der Zugang zur Halle erfolgt auf Basis der Anlagen- bzw. Hallenbelegungspläne Die Zeitpläne/Einteilungen werden von den Abteilungen in Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle erstellt und vor dem Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb zu kommunizieren.·Es ist eindeutig festzulegen, wo Eingang und Ausgang der Halle sind. Wenn Ein- und Ausgang identisch sind, sind Regelungen zu treffen, dass auf den Verkehrswegen der Sicherheitsabstand eingehalten wird. Nur die Spieler/innen sowie der Trainer/ die Aufsichtsperson dürfen die Halle betreten, keine Begleitpersonen wie z.B. Eltern, die ihre Kinder fahren.

Aufenthaltsbereiche für Pausen sind zu kennzeichnen. Die Sportler/innen dürfen nur kleine Taschen/Rucksäcke für Schläger, Getränk, Schweiß-Handtuch ggf. Wechsel-Shirt mit in die Halle bringen. Diese Dinge lagern im Aufenthaltsbereich.·

### **DOSB-Leitplanke 2 „Körperkontakt auf das Minimum reduzieren“**

Das bedeutet für uns: ·Der direkte körperlicher Kontakt (z.B. keine Begrüßung/Handshake, kein Abklatschen, keine Umarmung u.ä.) lässt sich in den meisten Fällen problemlos vermeiden. In den Sportarten, in denen Körperkontakt möglich ist, soll dieser durch die eine entsprechend Gestaltung des Trainings vermieden werden.

### **DOSB-Leitplanke 3 „Freiluftaktivitäten präferieren“**

Das bedeutet für uns: ·Bei entsprechendem Wetter sollte zB die Erwärmung vor dem Hallentraining draußen erfolgen, entweder eigenständig oder – zB bei gegebener Aufsichtspflicht - unter Anleitung. Hallen und Trainingsräume sollten nach Möglichkeit intensive Lüftung der Halle vor und nach jeder Trainingseinheit bevor die nächste Gruppe das Training beginnt intensiv gelüftet werden (Türen, Fenster, Rauchabzüge öffnen und möglichst für Durchzug sorgen).

#### **DOSB-Leitplanke 4 „Hygieneregeln einhalten“**

Das bedeutet für uns: ·Nicht ins Gesicht fassen, kleines Handtuch zum Schweiß abwischen mitbringen. ·Husten und Niesen in die Ellenbeuge oder in ein Taschentuch, welches sofort danach in einem geschlossenen Mülleimer bzw. einer eigenen Abfalltüte entsorgt wird.·

Alle Teilnehmer waschen sich nach Betreten und vor dem Verlassen der Halle, mind. 20-30sec. mit Seife und heißem Wasser die Hände. Handdesinfektion nach Kontakt zu potentiell infektiöser Oberfläche (v.a. Türklinke, Klobrille, Wasserhahn etc.) und nach dem ·Auf-und Abbau von Sportgeräten- und Anlagen. Generell sollten Übungen ohne die Nutzung von Geräten bevorzugt werden. Wenn Geräte genutzt werden, sollten diese von möglichst wenigen Personen auf- und abgebaut werden.

#### **DOSB-Leitplanke 5 „Umkleiden und Duschen zu Hause“**

Das bedeutet für uns: ·Die Sportler/-innen erscheinen umgezogen zur jeweiligen Trainingseinheit. Die Umkleiden und Duschen sind geschlossen und werden nicht genutzt. Duschen und Umziehen erfolgt zu Hause, nicht in der Halle. Toiletten sind in den Sportstätten nach Nutzung zu desinfizieren (der TuS stellt Desinfektionsspray zur Verfügung.).

#### **DOSB-Leitplanke 6 „Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen“**

Das bedeutet für uns: ·Die Anreise zur Sportstätte erfolgt individuell. Hier sind die Teilnehmer/-innen für die Einhaltung der Regeln selbst verantwortlich. Die Verantwortung des Vereins beginnt erst mit dem Betreten der Sportanlagen durch die Sportler.

#### **DOSB-Leitplanke 7 „Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen und Feste unterlassen“**

Das bedeutet für uns: ·Veranstaltungen des Vereins finden derzeit ebensowenig statt, wie ein Liga- oder Wettkampfbetrieb in allen Sportarten.

#### **DOSB-Leitplanke 8 „Trainingsgruppen verkleinern“**

Das bedeutet für uns: Generell gelten die Abstandsregeln (1,5m bzw. 10qm/Person). Entsprechend dieser Regeln wird die Teilnehmerzahl an den Trainingsstunden bzw. den Kursangeboten abhängig von der Größe des jew. Trainingsortes festgelegt. Die maximalen Teilnehmerzahlen sind der beigefügten Übersicht über die Belegungen und Nutzung der Sportanlage zu entnehmen. Die Höchstgrenzen müssen eingehalten werden. Lösungen, um dennoch die

Teilnehmerzahlen zu bedienen, die bisher in den Kursen anwesend waren, werden zwischen den Abteilungsleitungen, den Trainern/ÜL und dem Gesamtvorstand erarbeitet (z.B. Halbierung der Trainingszeit und Teilung der Gruppen, ggf. Nutzung der Sportanlagen am Wochenende sofern möglich, um den Trainingsbetrieb zu entzerren und Gruppen zu verkleinern). Insgesamt empfiehlt sich, die Trainingsgruppen so klein wie möglich zu halten, da im Fall einer Infektion alle Kontaktpersonen aus der Trainingseinheit bzw. dem Kurs 14 Tage in Quarantäne müssen.

### **DOSB-Leitplanke 9 „Angehörige von Risikogruppen besonders schützen“**

Das bedeutet für uns: Angehörige von Risikogruppen sind besonders zu schützen. Für Angebote für diesen Personenkreis ist ein besonderer Schutz vorzusehen (z.B. Individual- oder Kleinstgruppentraining mit größtmöglichem Abstand).

### **DOSB-Leitplanke 10 „Risiken in allen Bereichen minimieren“:**

Das bedeutet für uns: Jede Teilnahme an Angeboten des TuS Breckerfeld ist freiwillig. Die Entscheidung über eine Teilnahme liegt ausschließlich in der Eigenverantwortung des Teilnehmers bzw. der Erziehungsberechtigten. Der Trainingsbetrieb findet im Rahmen der abgestimmten Belegungspläne des Vereins und ausschließlich unter Anleitung eines Übungsleiters/ Trainers bzw. einer sonstigen Aufsichtsperson des Vereins statt. Es wird höchstes Verantwortungsbewusstsein von Aktiven und Vereinen hinsichtlich der Einhaltung der Maßnahmen gefordert.

## **2. Umsetzung der Leitplanken und der sportartspezifischen Regeln in den Sportalltag:**

### **1. Voraussetzungen der Teilnehmer/-innen zur Teilnahme an den Sportkursen**

- Die Teilnahme am Training ist freiwillig, die Entscheidung dazu liegt in der Eigenverantwortung der Teilnehmer bzw. derer Erziehungsberechtigten
- Körperliche Fitness
- Es kommen nur absolut symptomfreie Personen zum Training
- Keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Vorerkrankungen, die ein Risiko darstellen
- Maskenpflicht vor- und nach der Sporteinheit solange die Teilnehmer/-innen sich in Innenräumen befinden

- Die Hygienemaßnahmen werden eingehalten (vor und nach Betreten der Sportanlagen Hände waschen, Abstand halten)
- Die Teilnehmer/innen bringen Handtücher mit die – deren Nutzung vorausgesetzt - über die Matten bzw. Gymnastikunterlagen gelegt werden
- Die Teilnehmer erscheinen möglichst zeitgenau zu Übungsbeginn an den Sportstätten.

## 2. Maßnahmen in den Sportstätten

- Der Eintritt in die Sportstätte erfolgt nacheinander unter Einhaltung der Abstandsregeln
- Zwischen den Trainings- und Übungseinheiten liegt grundsätzlich eine 15minütige Pause, die zum Verlassen/Betreten des Raumes sowie zum Lüften und Herrichten der Anlage genutzt werden soll.
- An den Sportstätten stellt der TuS Breckerfeld sowohl Handdesinfektionsmittel wie auch Mittel zur Oberflächendesinfektion zur Verfügung
- In den WC's stehen Handseife und Handtuchpapier zur Handhygiene zu Verfügung
- In den Innenräumen sind die Abstandsregeln durch die Teilnehmer/-innen ein zu halten
- Das Tragen einer Mund-/Nasenbedeckung ist in den Innenräumen vor und nach der Sporeinheit Pflicht
- Sportarten, bei denen Körperkontakt nötig ist, müssen ein alternatives und kontaktloses Trainingsprogramm anbieten
- Die Teilnehmer/-innen verlassen direkt nach der Beendigung des Sportprogrammes das Sportgelände wieder
- Die geltenden Regularien werden in den Sportstätten in Kurzform als Infotafeln ausgehängt. Auf der Homepage des TuS Breckerfeld werden die Regeln ebenfalls gut sichtbar für die Mitglieder zur Information platziert.

## 3. Vorbereitende und begleitende Aktivitäten der Trainer/-innen/ÜL:

- Einen etwaigen Aufbau von Materialien (Matten, Fitnessgeräte etc.) übernehmen die Trainer/Übungsleiter vor Beginn der Sporeinheit
- Dabei werden die Materialien so bereitgestellt, dass die Trainierenden die Mindestabstände während des Trainings einhalten können
- Nach der Einheit werden alle Geräte und Matten desinfiziert

- Teilnehmer/-innen können eigenes Material mitbringen. Sie sind dann für die Pflege und Desinfektion der Materialien selbst zuständig und dürfen diese nicht an andere Teilnehmer abgeben
- Der Trainer/in/ÜL führt eine Teilnehmerliste, in die die Teilnehmer eingetragen werden müssen. Die Listen werden aufbewahrt
- Auch der Trainer/-in/ÜL hält den Sicherheitsabstand zu den Trainierenden
- Korrekturhinweise an die Aktiven erfolgen ausschließlich verbal
- Keine Partnerübungen
- Kein Helfen und Sichern durch ÜL/Trainer/-innen und Mittrainierende. (Hilfeleistung ist zum Schutz der Athleten/-innen erlaubt (verpflichtend!), wenn erkennbar, ist dass der/die Athletin Schaden nehmen könnte.)
- Trainingsformen und -inhalte wählen, bei denen Distanz gewahrt und Körperkontakte vermieden werden können
- Für alle Sportgruppen bei denen es üblicherweise zu Körperkontakt kommen kann (beim TuS in erster Linie Basketball, Parkour) muss ein alternatives Training angeboten werden (Zirkeltraining, Laufen, Athletiktraining, Krafttraining, Einzeltraining am Ball etc.)
- Gruppen, die diese Vorgaben nicht erfüllen, bleiben erst einmal geschlossen
- 

### 3. Einzelregelungen für die Sportarten

Zusätzlich zu den vorab beschriebenen, allgemeinen Maßnahmen gelten für die einzelnen Sportarten die nachfolgenden Regelungen:

#### **Badminton**

Als Orientierung für das praktische Arbeiten in der Halle können die entsprechenden Richtlinien des DBV herangezogen werden.

Zentral zu beachten ist:

Die Teilnehmer/-innen am Trainingsbetrieb waschen sich vor dem Beginn und nach Ende der Übungseinheit die Hände mind. 20-30sec. mit Seife und heißem Wasser

Die Vor- und Nachbereitung der Übungseinheiten (Netzaufbau, Bereitstellung von Geräten, Bällen) erfolgt durch die Trainer/ÜL

Korrekturhinweise erfolgen ausschließlich verbal.

Die Trainer/ÜL führen eine schriftliche Anwesenheitsliste. Die Listen werden aufbewahrt.

Die Sportler nutzen ausschließlich eigene Schläger, keine Leihschläger vom Verein/Trainer. Im Kinderbereich können die Schläger den Kindern/Jugendlichen als dauerhafte Leihschläger mit nach Hause gegeben werden.

Der Trainingsbetrieb darf ausschließlich mit 2 Spieler/innen pro Spielfeld erfolgen. Doppel und übliche Übungen zu 4 oder mehr Personen pro Feld sind nur erlaubt, wenn dabei ein Sicherheitsabstand von 2 Metern gewahrt werden kann. Das zur Verfügung stehende Platzangebot wird somit je nach Anordnung der Spielfelder in der Halle um 33-50% bzw. 75% reduziert. Lösungen hierfür: z.B. die Trainingszeit halbieren und die Gruppe geteilt nacheinander trainieren, das Training alle 2 Wochen anbieten, ggf. Nutzung der Sportanlagen am Wochenende sofern möglich, um den Trainingsbetrieb zu entzerren und Gruppen zu verkleinern.

### **Basketball**

Orientierung für die sportartspezifische Gestaltung des Basketballtrainings bietet das entsprechende Positionspapier des DBB. Es empfiehlt einen stufenweisen Wiedereinstieg in das Training in 5 Stufen.

Da die Sporthallen für die Kontaktsportarten in NRW noch geschlossen sind, ist ein Training der Basketballteams derzeit nur auf der Sport- und Freizeitanlage, ggf. outdoor auf dem Schulhof oder im Krafraum möglich.

In allen Fällen gelten die entsprechenden Regeln dieses Hygienekonzepts bzgl. der maximalen Teilnehmerzahlen für die jew. Räumlichkeiten sowie die 10 Leitplanken des DOSB bzgl. des Verhaltens in den Anlagen.

In Vorbereitung der Trainingseinheiten gilt für die Trainer:

Die Vor- und Nachbereitung der Übungseinheiten (Aufbau, Bereitstellung von Geräten, Bällen) erfolgt durch die Trainer/ÜL

Die Trainer/ÜL führen eine schriftliche Anwesenheitsliste. Die Listen werden aufbewahrt.

Die Trainer halten sich ebenfalls an die Abstandsregeln. (Empfehlung: in der großen Sporthalle steht der Trainer auf der Tribüne)

Korrekturhinweise erfolgen ausschließlich verbal.

### **Eltern-/Kind-Turnen und Kleinkinderturnen**

Orientierung bieten hier ebenfalls die vom DTB herausgegebenen Übergangsregeln. IN seinem Papier unterscheidet der DTB zwischen altersspezifischen Angeboten die jeweils unterschiedliche Notwendigkeiten nach sich ziehen.

Babys in Bewegung: Hier sind Kinder von der Bewegungsvielfalt noch sehr eingeschränkt und benötigen die Unterstützung ihrer Eltern

Eltern-Kind-Turnen, Hier wird von einer 1:1 Betreuung durch Eltern ausgegangen

Kleinkinderturnen, Hier wird keine 1:1 Betreuung zugrunde gelegt, aber die Kinder sind noch nicht in der Lage Abstandsregeln zu verstehen oder einzuhalten.



Kinderturnen: Hier wird keine 1:1 Betreuung zugrunde gelegt und die Kinder verstehen die Regeln, vergessen diese jedoch im Spielprozess schnell. Der DTB empfiehlt, sich zunächst auf Eltern-Kind-Turnen und auf das Kleinkinderturnen zu beschränken. Sobald sichere Erkenntnisse und erste Erfahrungen aus der Öffnung des Schulbetriebs und Kindergärten gesammelt wurden, werden auch für die anderen Angebote Empfehlungen erarbeitet.

Praktische Vorgaben neben den weiter oben genannten allgemeinen, sind die folgenden:

Es sind feste Übungsgruppen zu bilden

Ein Wechsel zwischen unterschiedlichen Übungsgruppen ist zu vermeiden

Es wird empfohlen, die Baby-Elternteil bzw. Eltern-Kind-Einheiten auf 5 bis 10 zu beschränken

Eine Übungsleitung unterrichtet regelmäßig nicht mehr als 5 feste Übungsgruppen

Eltern kommen möglichst passend zum Kursbeginn (max. 5 min früher). · Eltern verlassen mit ihren Kindern nach Beendigung umgehend die Veranstaltungsstätte.

Eltern-Kind-Turnen: Es wird mit Stationen gearbeitet. Die Stationen sind so ausgestattet, dass kein Wechsel erfolgen muss.

Die Einrichtung des Übungsraums übernimmt der ÜL/Trainer vorab. Kleingeräte werden gestellt und jew. nach Ende der Übungseinheit sachgerecht desinfiziert.

Ein Baby/Kind und ein Elternteil werden als eine Einheit betrachtet. Es sollte immer das gleiche Elternteil das Angebot wahrnehmen.

Die Übungsleitung gibt keine Hilfestellung, sondern lediglich mündliche Anweisungen.

Beim Eltern-Kind-Turnen bewegen sich die Kinder bewegen bereits eigenständig und werden ausschließlich durch ihre Eltern (max. 1 Person) betreut

### **Fitnessraum**

Aufgrund der Raumgröße können hier nur maximal 5 Sportler/-innen gleichzeitig trainieren. In den Vormittagsstunden sind überwiegend Personen, die zur Risikogruppe gehören (Ü60) im Raum. Im Raum wird Handdesinfektionsmittel bereit gehalten. Die Teilnehmer/-innen nutzen ein Handtuch als Unterlage an den Geräten. Zwischen den Übungseinheiten ist eine Pause von 15 Minuten vorzusehen die dazu genutzt wird, den Raum durchzulüften.

Um die Teilnehmer/-innenzahl nicht zu überschreiten, werden die 4 Übungsstunden vom Montagvormittag auf Montag und Dienstag verteilt. Eine Hälfte trainiert am Dienstag zur gleichen Zeit, die andere Hälfte verbleibt am Montag. Die Leitung übernimmt an beiden Tagen Gaby Brinkmann übernehmen.

### **Gesundheitsförderung für Männer:**

Hier gibt es eine Gruppe mit mehr als 20 Teilnehmern die alle der Risikogruppe (Ü60) angehören. Bei Einhaltung der Abstandsregel könnte die Gruppe ihre Übungen bei gutem Wetter auch auf dem Pausenhof abhalten.

### **Kurse im TuS-Raum**

Hier sind die weiter oben genannten allgemeinen Regeln, sowie die sich aus den Belegungsplänen des beigefügten Raumbelungsplans ergebenden Maßnahmen zu berücksichtigen.

Im Raum sind Abstellflächen für die persönlichen Dinge der Trainierenden so zu verorten, dass diese unter Einhaltung der Abstandsregel erreicht werden können. Im Vorfeld der Trainingseinheit bereiten die ÜL/Trainer-innen den Raum so vor, dass jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin einen zugewiesenen Platz einnehmen kann.

### **Mountainbike**

Gemeinsames Radfahren und -training, dient nicht nur dem Training, sondern auch als sozial Austauschplattform. Dementsprechend sind auch bei dieser Outdoorsportarten einige Regeln zu beachten. Gruppengrößen sollen daher auf 5 Personen beschränkt werden. Die Aufnahme des Trainingsbetriebes im Verein ist dann problemlos möglich.

### **Leichtathletik / Laufgruppe**

Für das Leichtathletiktraining auf der Sport- und Freizeitanlage gelten die durch die Abteilungsleitung am 18.4.2020 aufgestellten nachfolgenden Regeln:

Distanzregeln einhalten:

- Körperkontakte auf das Minimum reduzieren
- Die Teilnehmenden werden auf Distanzregeln hingewiesen.
- Keine Durchführung von Partner-Übungen und Trainingsformen mit Körperkontakt. Keine Nutzung von Materialien die in schneller Abfolge von mehreren Beteiligten genutzt werden (Staffelstäbe, Bälle etc.)
- Markierungen nutzen, z.B. „eine Laufbahn freilassen“

Freiluftaktivitäten präferieren:

Zunächst ausschließlich Training auf der Sport- und Freizeitanlage zulassen

Hygieneregeln einhalten:

Desinfektionsmittel in der Garage bereitstellen, für ausreichend Seife in den Toiletten sorgen

Umkleiden und Duschen zu Hause:

- Wird ohnehin weitestgehend so praktiziert und ab sofort verpflichtend gemacht  
Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen:

Anreise zu Fuß oder mit dem Rad empfehlen

Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen und Feste unterlassen:

- Sind ohnehin zurzeit nicht geplant – das Trainingslager wurde storniert

Trainingsgruppen verkleinern:

- Bei hohen Teilnehmerzahlen die Gruppen teilen (z.B. Gruppe 1 von 17-18 Uhr,  
Gruppe 2 von 18-19 Uhr)

Angehörige von Risikogruppen besonders schützen:

- Aufklärungsgespräch mit den Teilnehmenden durchführen, evt. Heimprogramm  
für Angehörige von Risikogruppen erstellen

Risiken in allen Bereichen minimieren:

- Regeln bekanntmachen/aushängen, Teilnehmende aufklären.

## Reha-Sport

### Schwimmen

Orientierung für die sportartspezifischen Belange bietet die entsprechende  
Handreichung des DSV.

Anders als beim öffentlichen Freizeit-Badebetrieb (überwiegend aufrechte Haltung)  
sind die Sportler\*innen beim Schwimmen von Bahnen in einer waagerechten Haltung  
und mit dem Kopf im Wasser nach unten orientiert. Hierdurch wird die Gefahr einer  
Sprühinfektion nahezu ausgeschlossen. Es ist allerdings zu berücksichtigen, dass  
vereinsbasiertes Training, anders als beim Kadertraining, keine so homogene Gruppen  
bilden kann. Ein Aufschwimmen und somit ein Körperkontakt ist zu vermeiden und  
daher soll der Abstand von 3 m beim Bahnschwimmen eingehalten werden.

#### Umkleide- / und Duschbereich

Sportler\*innen sollen sich nach Möglichkeit in Einzelkabinen umziehen. Ist dies nicht  
möglich, muss der Abstand von mindestens 2,0 Metern zwischen den Personen in  
den Sammelumkleiden eingehalten werden.

Es bietet sich an, die Trainingsgruppe in kleinere Grüppchen von maximal fünf  
Personen zu unterteilen und sich nacheinander umzuziehen.

Die Anzahl der zu verwendenden Umkleideschränke sollte eingeschränkt werden, zum  
Beispiel nur jeder vierte Schrank. Alle Schränke, die nicht in Verwendung sind, sollten  
nach Möglichkeit verschlossen werden.

Das Duschen vor Trainingsbeginn ist in Abhängigkeit von den lokalen Gegebenheiten ebenfalls in Kleinstgruppen durchzuführen. Der Zugang zu Duscheinrichtungen ist im Einbahnverkehr zu regeln. Hierbei gilt eine max. Personenanzahl von 3 pro 20 qm. Das Duschen nach dem Training erfolgt zu Hause.

#### Schwimmbecken

Die maximale Personenanzahl steht in Abhängigkeit der Größe des Beckens. (siehe Regelungen unter Punkt: Schwimmen (Becken- und Freiwasserschwimmen)).

Es wird empfohlen, Leinen zu spannen, um den Teilnehmer\*innen die Einhaltung der Abstände im Becken zu vereinfachen.

Für den Ein- und Ausstieg sind ausschließlich die Einstiegsleitern / Treppen zu verwenden. Begegnungsverkehr im Wasser innerhalb einer Schwimmbahn muss ausgeschlossen werden (siehe „Sportartspezifische Verhaltensregeln“).

Vereinseigene Trainingsutensilien (Paddles, Schwimmbretter, Pull buoys, Schwimmflossen etc.) können verwendet werden, die Nutzung sollte jedoch so reduziert wie möglich erfolgen. Genutztes Material wird am Ende des Trainings durch den Trainer/ÜL desinfiziert.

#### Schwimmkurs Anfänger

Anfänger-Schwimmkurse sollten in einem Lehrschwimmbecken (16,66 x 7,5 m, ca. 124 Quadratmeter) mit stehiefem Wasser durchgeführt werden.

Die Gruppengröße darf maximal acht Personen nicht überschreiten (exklusive Übungsleiter\*in). Das im DSV anerkannte Betreuungsverhältnis von 1:6 sollte bei Teilnehmerzahlen über 8 nicht unterschritten werden.

Der Ein- und Ausstieg erfolgt nacheinander über die Einstiegsleiter / Treppe in einem Mindestabstand von 1,5 Metern.

Zwischen den Teilnehmer\*innen sind mindestens 3 m Abstand seitlich und 3 m Abstand zwischen den Reihen einzuhalten. Der Übungsleiter\*in benötigt eine ausreichende Bewegungsfläche für Instruktionen im Becken.

Pro teilnehmendes Kind ist maximal eine Begleitperson erlaubt. Diese Begleitperson muss im gleichen Haushalt wie das Kind leben.

#### Aquafitness (Erwachsene)

Aquafitness-Kurse sollten in einem Lehrschwimmbecken/Kursbecken (16,66 x 7,5 m oder ähnlich) mit stehiefem Wasser stattfinden.

Die Gruppengröße hat sich an der Wasserfläche zu orientieren und sollte pro Person ca. 16 m<sup>2</sup> betragen (exklusive Übungsleiter\*in).

Der Ein- und Ausstieg erfolgt nacheinander über die Einstiegsleiter / Treppe in einem Mindestabstand von 1,5 Metern.

Bereitgestelltes Equipment muss nach jedem Gebrauch gründlich desinfiziert werden.

## Turnen

Generell gelten die allgemeinen Regeln, die weiter oben genannt sind. Darüber hinaus bietet das entsprechende Positionspapier des DTB „Übergangsregeln für das Training in den DTB-Sportarten für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben“ vom 22.4. weitere Hinweise nach denen verfahren werden kann.

## Walking/Nordic Walking

Es wird in 2er Gruppen gegangen. Der notwendige Abstand kann damit eingehalten werden. Um Abstand zwischen den Gruppen zu gewinnen, starten die 2er-Gruppen mit einem Abstand von 2Minuten nacheinander.

### 4. Abschließende Hinweise:

Bei der Trainingsplanung ist zu beachten, dass die Spieler/innen seit dem 13.03.2020 kein Training absolviert haben. Um Verletzungen/ Überlastungen vorzubeugen, ist ein dosierter, reduzierter Einstieg zu wählen und zudem eine vorbereitende Aufwärmung (Mobilisation/ Aktivierung) zu gewährleisten

Wir hoffen, dass uns unter diesen Regularien dennoch ein guter Wiedereinstieg in den Sport gelingt bei dem wir uns verantwortungsvoll und sorgsam verhalten und dennoch wieder Freude an der sportlichen Bewegung gewinnen können.