

Vereinskonzept für die Turnabteilung

ZUR WIEDERAUFNAHME DES SPORTBETRIEBS des OSC 01 Hamm e.V. ab dem 12.08.2020

Aktualisiert laut neuer Coronaschutzverordnung vom 15.07.2020

A: ALLGEMEINES

Das nachfolgend aufgeführte Konzept zur Wiederaufnahme des Sportbetriebs des OSC 01 Hamm e.V. ist eine Konkretisierung der Vorgaben des Landes Nordrhein Westfalens gemäß der Coronaschutzverordnung vom 15.06.2020. Das Konzept baut auf den Empfehlungen des Deutschen Olympischen Sportbundes und der Spitzenfachverbände in den Sportarten und Angeboten auf, die im OSC 01 Hamm e.V. von der Turnabteilung angeboten werden. Das Konzept ist so aufgebaut, dass die entsprechenden Hygiene-, Abstands-, Nutzungs- und Kontrollregelungen beschrieben werden.

B: ORGANISATIONS- UND KOMMUNIKATIONSKONZEPT

Was findet in der Sportstätte sportlich statt?

1. Gymnastik für Frauen...
2. Pilates
3. Dance Fitness
4. Männergymnastik/Prellball
5. Kinderturnen

Trainingszeitenplanung

1. Montags 19.30 – 21.00 Uhr – Martin Luther Schule – Dance Fitness
2. Montags 20.00 – 22.00 Uhr – Erich Kästner Schule – Männergymnastik/Prellball
3. Mittwochs 17.30 – 19.00 Uhr – Kappenbuschschule – Gymnastik für Frauen
4. Mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr – Kappenbuschschule – Pilates
5. Mittwochs 20.00 – 21.30 Uhr – Kappenbuschschule – Dance Fitness
6. Donnerstag 18.00 – 21.00 Uhr – Kappenbuschschule - Pilates
7. Freitags 15.00 – 17.00 Uhr – Kappenbuschschule – Kinderturnen
8. Freitags 20.00 – 22.00 Uhr – Erich Kästner Schule – Männergymnastik/Prellball

C: HYGIENEKONZEPT (VERPFLICHTEND)

Die allgemeinen Hygiene- und die geltenden Abstandsregeln sind jederzeit einzuhalten. Die Hygieneartikel werden von Ulrike Köhler bereitgestellt.

1. **Der OSC 01 Hamm e.V. stellt die Hygieneartikel bereit, d.h.**
 - Hand-Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt)
 - Desinfektionsmittel (gemäß der behördlichen Vorgaben) für Gegenstände, Sportgeräte, Ablageflächen etc.
 - Flüssigseife mit Spendern
 - Papierhandtücher

Vereinskonzept für die Turnabteilung

ZUR WIEDERAUFNAHME DES SPORTBETRIEBS des OSC 01 Hamm e.V. ab dem 12.08.2020

- Einmalhandschuhe
 - Mund-/Nasenschutz für Trainer
- 2. Regelmäßige Desinfektion der Hände und ggf. Füße durch die Teilnehmer*innen**
- Beim Zutritt und Verlassen des Sportgeländes
 - nach dem Toilettengang
 - ggf. in der Pause
 - bei Barfußtraining sind auch die Füße zu desinfizieren.
 - Husten- und Niesetikette einhalten
- 3. Regelmäßige Desinfektion (vor/nach jeder Trainingsgruppe)**
- Sportgeräte (Kleingeräte, Matten etc. o Ablageflächen)
 - Türgriffe, Handläufe, etc.
 - Materialien die nicht desinfiziert werden können, dürfen nicht benutzt werden.
 - Es wird empfohlen, beim Betreten/ Verlassen der Sporthalle, auf den Fluren einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- 4. Toiletten**
- Die Teilnehmer*innen sind verpflichtet, die Toiletten vor und nach der Benutzung zu desinfizieren.
 - Es ist von den Teilnehmer*innen sicherzustellen, dass sich während der Toilettenbenutzung nur eine Person pro Toilettenraum aufhält.
 - Desinfektionsmittel und Papierhandtücher werden ausreichend vom Sportverein bereitgestellt.
 - Die Toilettenräume werden regelmäßig ausreichend belüftet.
- 5. Umkleiden**
- Die Trainierenden kommen bereits in Sportkleidung zum Sportgelände.
- 6. Gruppenwechsel**
- Die verschiedenen Trainingsgruppen sollten sich nicht begegnen:
- ausreichend Zeit zwischen den Trainingsgruppen einplanen.
 - der/die Übungsleiter*in hat vorab dafür zu sorgen, dass die Sporttreibenden nicht gemeinsam, sondern mit Abstand das Sportgelände betreten.
 - sollte das Sportgelände noch geschlossen sein, so haben die Wartenden auf die Abstandsregel zu achten.
 - bringende bzw. abholende Eltern müssen ebenfalls Abstand untereinander wahren.
 - die Aufsichtspflicht von Minderjährigen muss dabei jederzeit gewährleistet bleiben.
 - auf zügiges Verlassen des Trainingsgeländes hinweisen.
 - die folgende Trainingsgruppe darf das Sportgelände erst betreten, wenn die vorhergehende Trainingsgruppe das Gelände vollständig verlassen hat.

Vereinskonzept für die Turnabteilung

ZUR WIEDERAUFNAHME DES SPORTBETRIEBS des OSC 01 Hamm e.V. ab dem 12.08.2020

- gemeinsames Treffen und Austausch sowie Verzehr von Speisen und Getränken im Vorfeld oder Nachgang des Trainings auf dem Sportgelände sind untersagt. Im öffentlichen Raum gelten die behördlichen Auflagen.
- Die Zeit des Gruppenwechsels sollte zum Desinfizieren der Geräte nutzen.

7. Abstand halten

- Der jeweils gesetzlich vorgegebene Mindestabstand (derzeit 1,5 m) ist von allen Teilnehmer*innen immer einzuhalten, sowohl beim Betreten als auch Verlassen des Sportgeländes. Sollten die Abstände nicht eingehalten werden können, sollte ein Mund-/Nasenschutz getragen werden.
- In den Pausen ist der Abstand ebenfalls einzuhalten.
- Die Ablage des Equipments inkl. Trinkflaschen erfolgt in der pro Teilnehmer*in ausgewiesenen „Trainingszone / Pausenzone“ (neben der Turnmatte)

8. Eigenes Equipment der Sporttreibenden (was kann mitgebracht werden)

- Das Mitbringen eines großen Handtuchs zur Unterlage ist verpflichtend.
- Gymnastik-Matten können mitgebracht werden. Für die Desinfizierung ist der TN verantwortlich.
- Kinder bringen ein eigens kleines Handtuch zum Abwischen von Schweiß mit.

9. Für die Einhaltung des Hygienekonzepts sind die Trainer*innen und Teilnehmer*innen verantwortlich.

Übungsleitungen und Trainingspersonal waschen und desinfizieren sich vor und nach jeder Angebotsstunde die Hände. Übungsleitungen und Trainingspersonal können selbst darüber entscheiden, ob sie einen Mund-/ Nasenschutz während des Sportangebots tragen. Sie sind angehalten einen Mund-/ Nasenschutz zu tragen, wenn ein „face-to-face“ Kontakt mit einem Teilnehmenden unvermeidbar ist (z.B. Ausgabe von Sportgeräten)

Kinder tragen einen Mund-/Nasenschutz, beim Turnen am Gerät ohne Hilfestellung kann der Mund-/Nasenschutz abgenommen werden.

Trainer und Übungsleiterhelfer tragen auch einen Mund-/Nasenschutz

Für die Gesamtkoordinierung des Hygienekonzeptes ist die Hygiene-Beauftragte Ulrike Köhler, Abteilungsleitung zuständig.

Vereinskonzept für die Turnabteilung

ZUR WIEDERAUFNAHME DES SPORTBETRIEBS des OSC 01 Hamm e.V. ab dem 12.08.2020

C: TRAININGSGRUPPENKONZEPT

laut neuer Coronaschutzverordnung vom 15.07.2020:

- **Im nicht-kontaktfreien und kontaktfreien Sportbetrieb – für Training und Wettkampf, drinnen und draußen – gilt die Obergrenze von 30 Teilnehmer*innen.**
-

1. Größe

Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft ventiliert wird, sind 1,50 - 2,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten. Mit zunehmender Trainingsintensität sollte der Abstand wegen der gesteigerten Ausatmung (bis zu 2 m) vergrößert werden.

Der Landessportbund empfiehlt, dass in der Halle jeder Person 10 Quadratmeter an Platz zur Verfügung stehen.

2. Trainingsinhalte:

- Die Trainingsinhalte, die unter den gegebenen Umständen und Raumvorgaben trainiert werden dürfen, sind in den Empfehlungen der jeweiligen Sportfachverbände festgelegt. Die Trainer*innen müssen sich an diesen Empfehlungen orientieren. Dabei steht die Gesundheit des Teilnehmers immer im Vordergrund.
- Ein Training von Sport- und Spielsituationen, in denen ein direkter körperlicher Kontakt erforderlich oder möglich ist, ist untersagt.
- Die Sportangebote werden kontaktfrei durchgeführt. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen, Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird verzichtet. Auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe wird verzichtet. Auf Hilfestellungen oder Maßnahmen der Sicherung (durch die Kursleitungen oder durch Mittrainierende) ist zu verzichten. Korrektur- bzw. Bewegungshinweise werden ausschließlich mündlich vorgenommen.
- **Kinderturnen**
- Um Kontaktketten nachvollziehbar, die Einhaltung von Distanzregeln in dieser Altersgruppe ohne Überforderung von Übungsleitungen zu ermöglichen, wird ein Betreuungsschlüssel von 1:5 (ÜL:Kinder) empfohlen
- Nur moderate Aktivitäten und beherrschte Elemente
- Entsprechende Trainingsformen und –inhalte wählen, um Distanz wahren zu können um Körperkontakte zu vermeiden. Keine Partnerübungen oder Übungen wählen, die Hilfestellungen zwingend erforderlich machen.
- Kein Helfen und Sichern durch Übungsleitung und Mittrainierende (Hilfeleistung ist zum Schutz von Kindern im Ausnahmefall erlaubt, damit sie nicht zu Schaden kommen.)
- Es kann mit Stationen gearbeitet werden. Die Stationen sind so ausgestattet, dass kein Wechsel erfolgen muss. Kleingeräte werden mitgebracht. Es sollten überwiegend

Vereinskonzept für die Turnabteilung

ZUR WIEDERAUFNAHME DES SPORTBETRIEBS des OSC 01 Hamm e.V. ab dem 12.08.2020

Alltagsmaterialien und keine Kleingeräte (Bälle, Seile, Kegel, etc.) aus der Halle verwendet werden. Es gelten die allgemeinen Distanzregeln.

3. Einteilung

- Die Trainingsgruppen, die in der Kappenbuschschule, Martin Luther Schule und Paul Gerhard Schule trainieren, sollten feste Kurs- oder Trainingsgruppen der Abteilungen sein.
- Eine wechselnde Zusammensetzung der Gruppen ist zu vermeiden und nur im Einzelfall sinnvoll.
- Ein/eine Trainer*in betreut regelmäßig nicht mehr als fünf feste Übungs-/Trainingsgruppen.

4. Personenkreis

- Es dürfen ausschließlich die Übungsleiter*innen/Trainer*innen sowie die Teilnehmenden anwesend sein (keine Eltern, keine Zuschauenden).
- Die Teilnahme von Risikogruppen (gemäß Definition des Robert Koch-Institutes) am Sportbetrieb sollte mit Sorgfalt abgewogen werden (betrifft Übungsleiter*innen und Teilnehmende).
- Es sind grundsätzlich alle Personen besonders zu schützen.
- Eine Übungsleitung im Kinderturnen betreut keine weiteren Übungsgruppen im Bereich Ältere (Risikogruppen), sondern nur im Kinderturnen
-

5. Anwesenheitslisten

- In jeder Trainingsstunde ist eine Anwesenheitsliste (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon) durch den/die Übungsleiter*in zu führen, damit bei einer möglichen Infektion eines Sporttreibenden oder eines*r Übungsleiter*in die Infektionskette zurückverfolgt werden kann.
- Die ausgefüllte Liste (Trainingsnachweis), welche 4 Wochen aufgehoben werden muss, wird zeitnah bei Ulrike Köhler abgegeben, um sie im Bedarfsfall dem Gesundheitsamt zur Verfügung zu stellen.
- Bei einem Corona-Verdachtsfall sind die behördlich festgelegten Wege einzuhalten.

6. Gesundheitsprüfung

- Nur gesunde und symptomfreie Sporttreibende nehmen am Training teil. Andernfalls ist eine Teilnahme nicht möglich.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen (gerechnet ab dem Tag der Erkrankung) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen. Der/die Übungsleiter*in hat dies vor jedem Training abzufragen.

7. Erste-Hilfe

- Bei gesundheitlichen Notfällen ist Erste-Hilfe zu leisten.

Vereinskonzept für die Turnabteilung

ZUR WIEDERAUFNAHME DES SPORTBETRIEBS des OSC 01 Hamm e.V. ab dem 12.08.2020

- Im Falle eines Unfalls/Verletzung sollten sowohl Ersthelfer als auch der Verletzte einen Mund-/Nasenschutz tragen.

59073 Hamm, den

Unterschrift für den Vorstand, Name, Funktion