CORONA – Schwerpunkt - R E G E L N

TV Langenei-Kickenbach 1920 e.V. / Postadresse: An der Lith 9, 57368 Lennestadt / www.turnverein-laki.de

Hallo liebe Aktive,
Übungsleiterinnen und Übungsleiter [ÜL],

sicher fragen sich viele von Euch bereits, wann es wieder mit einem zumindest eingeschränkten Trainingsbetrieb weiter gehen kann. Auch wir von der Vereinsführung möchten, natürlich nur unter Einhaltung der aktuell vorliegenden Hygiene- und Gesundheitsregeln des Landes NRW und der Kommune, versuchen die Aktivitäten wieder neu zu starten. Ab dieser Woche Mittwoch 3.6.2020 wollen wir daher mit eingeschränktem Trainingsbetrieb in der Halle starten.
Die hiermit bekanntgegebenen Vorgaben stellen eine spezielle Auswahl der wichtigsten Regeln dar, die für unseren TV LaKi Trainingsbetrieb in der Halle Langenei, sowie auch für Training im Freien, bis auf weiteres einzuhalten sind. **Natürlich haben alle weiteren öffentlich bekanntgegebenen und empfohlenen Hygiene- und Verhaltensregeln zur Vermeidung der Ansteckung mit dem Coronavirus, sowie zur Vermeidung der Verbreitung, ebenso ihre Gültigkeit für unseren Verein und das Sportangebot.**

Grundsätzlich gilt für die Teilnahme, dass die Teilnahme jeder/s Aktiven auf eigenverantwortliches Handeln basiert und wir die ÜL des TV LaKi ermächtigen, Teilnehmer/innen der/die nicht den Regeln folgen, unmittelbar vom Trainingsbetrieb ausschließen zu können.

Zusätzliche Informations-Empfehlung für alle ÜL:
https://www.vibss.de/fileadmin/Vereinsmanagement/Coronavirus/
https://www.vibss.de/fileadmin/Vereinsmanagement/Coronavirus/Wegweiser/2020-05-20_Wiederero__ffnung-Sportbetrieb_Wegweiser-Vereine.pdf

Wichtig:

Anwesenheitslisten!!!

Einverständniserklärung ausfüllen!!!
Für Erwachsene und Kinder die während der Corona-Pandemie am Sportbetrieb teilnehmen möchten.
Diese findet ihr auf unsere Webseite:

Für die Teilnahme eines minderjährigen Kindes ab 3.6.2020, am Sportangebot und Trainingsbetrieb des TV-LaKi, während der Corona-Pandemie, bitten wir die Eltern bzw. einen Erziehungsberechtigten, dem Kind die Erklärung ausgefüllt und unterzeichnet zur Übergabe an die ÜL mitzugeben.

TV Langenei-Kickenbach 1920 e.V.

CORONA – Schwerpunkt - R E G E L N

TV Langenei-Kickenbach 1920 e.V. / Postadresse: An der Lith 9, 57368 Lennestadt / www.turnverein-laki.de

A) Allgemeine Regeln für alle ÜL zur Vorbereitung VOR den Trainingseinheiten!

1.	Die/Der ÜL erstellt eine **Anwesenheitsliste** für jede Sport-/Trainingseinheit. Thema Kontaktnachvollziehbarkeit fürs Gesundheitsamt. Inhalt der Liste: Name, Vorname, Telefon, Unterschrift. (Siehe Webseite Download)
2.	Alle Teilnehmer/-innen der Sportgruppe werden darauf hingewiesen, dass ausschließlich teilnehmen darf, wer keinen Verdacht auf eine Corona-Erkrankung und keine Symptome hat und mindestens 14 Tage keinen Kontakt zu Infizierten hatte. Und es dürfen auch keine sonstigen Gesundheitseinschränkungen bei den Teilnehmern /-innen inkl. ÜL bestehen. Gemeint sind Risikogruppen, z.B. mit Asthma oder Herz-/Kreislaufschwächen.
3.	Mit der Unterschrift bestätigt die/der Aktive, dass Punkt 2. eingehalten wird.
4.	Die Gruppengrößen werden auf das mögliche Platzangebot abgestimmt. Es gilt: da auch liegende Positionen eingenommen werden, ist ein Bewegungsradius von 2m erforderlich, PLUS den erforderlichen Abstand von 1,5m zum Nebenplatz. D.h. eine Kreisfläche von ca. 3,5m je Person ist also nötig. Gegebenenfalls sollten daher die Gruppen auf 2 Tage á 10-12 Leute aufgeteilt werden.
5.	Mund-/Nasenschutz ist von jeder/m Teilnehmerin/er mitzubringen.
6.	Jede/er Teilnehmerin/er bringt zunächst eigenes Hand-Desinfektionsmittel mit, um die Hände VOR jeder Geräte-Verwendung zu desinfizieren. ! Warten bis die Hände trocken sind ! ! Den Hallenboden z.B. mit Handtuch oder Matte schützen (empf. Bodenversiegelung) ! ! An allen Holm-Geräten spezielles Magnesia mit desinfizierender Wirkung einsetzen !
7.	Sobald möglich stellt der TV LaKi Desinfektionsmittel zum Nachfüllen. Ist bestellt. Das Nachfüllen für Kinder übernehmen die ÜL.
8.	**ABSTAND – ABSTAND – ABSTAND** Jegliche Körperkontakte, z. B bei der Begrüßung müssen unterbleiben. Hände richtig gewaschen ???
9.	Die Nutzung des Umkleideraums auf der Bühne ist nicht erlaubt !
10.	Die Nutzung der Toiletten ist nur in Notsituationen erlaubt, die ÜL haben den Toilettenschlüssel. Wir bitten hier ausdrücklich um Verständnis und hoffen das sich jeder entsprechend auf die Zeit in der Halle vorbereiten kann.
11.	Alle Teilnehmer/-innen gehen getrennt bzw. mit Abstand an die Übungsplätze oder Geräte und halten die Abstände (s.o.) bei den Übungen stets ein. Im Besten Fall hat die/der ÜL die Geräte bereits aufgestellt (z.B. Steppbretter).
12.	Es darf immer nur eine Person im Gerätebereich / am Gerät aktiv sein. Ausnahme: Geschwisterkinder / Partner aus einem Haushalt!

13.	Wenn erforderlich, holt jeder Teilnehmer/in eigenständig Geräte (Kleingeräte, Bälle usw.) aus dem Geräteraum. Es gilt die „ONE WAY REGEL“, d.h. durch die Glastür rein, durch das große Tor raus, Engpässe vermeiden !!!
14.	Es werden feste Pausen- und Umkleideplätze mit Nummer 1-12 zugewiesen ! Diese werden bis zum Ende der Trainingseinheit eingehalten und zum Ende mit Flächenreiniger gereinigt/desinfiziert. Aber nicht den Boden!!!
15.	Mund-Nasen-Schutz gilt in allen Bereichen mit unmittelbarer Nähe zu Anderen, außer bei der Aktivität / an Geräten. In den Pausen- und an Umkleideplätzen ist dies - aufgrund Abstand - nicht erforderlich.
16.	Ausreichend Pausen vorsehen, um starkes Schwitzen und extremes Atmen zu vermeiden. Schwierigkeitsgrad limitieren, um Hilfestellungen zu vermeiden.
17.	Der TV Laki stellt Flächendesinfektionsmittel und Sprühflaschen für die Desinfizierung der Geräte, im jeweiligen Gerätebereich, sowie Handdesinfektionsmittel im Eingang (Spender). Falls der Spender noch nicht geliefert wurde, bitte eigenes Desinfektionsmittel verwenden.
18.	Alle benutzten Geräte sind zu desinfizieren BEVOR diese wieder weggelegt werden. Es gilt wiederum, jeder bringt selbst das benutzte gereinigte Gerät zum Geräteraum, ONE WAY REGEL!
19.	Nur eigene Handtücher und Getränke verwenden. Handtuchablage getrennt nur an den festen Pausenplätzen!
20.	Die Halle ist häufig zu lüften bzw. durch Öffnen der Fenster und Türen ist für regelmäßig Frischluft zu sorgen. Regelung und Verantwortung durch ÜL.
21.	Aufwärmen selbstverständlich auch separat mit ausreichend Abstand.
22.	Es sind keine Eltern oder Zuschauer im Halleninnenbereich gestattet. Ausnahmefall: Verletzung oder Ähnliche Besonderheiten, dann nur mit Mund-/Nasenschutz.

B) Zusatzregeln zur Durchführung Training mit Großgeräten „IN DER HALLE“

Die Hallengruppen sollten zunächst aus maximal 10 Personen bestehen.
Plan: je Gerät ein/e Aktive/r + eine wartende Person im Wartebereich (Nummer vergeben).
Nach der Erprobungsphase kann dies erweitert bzw. verändert werden.

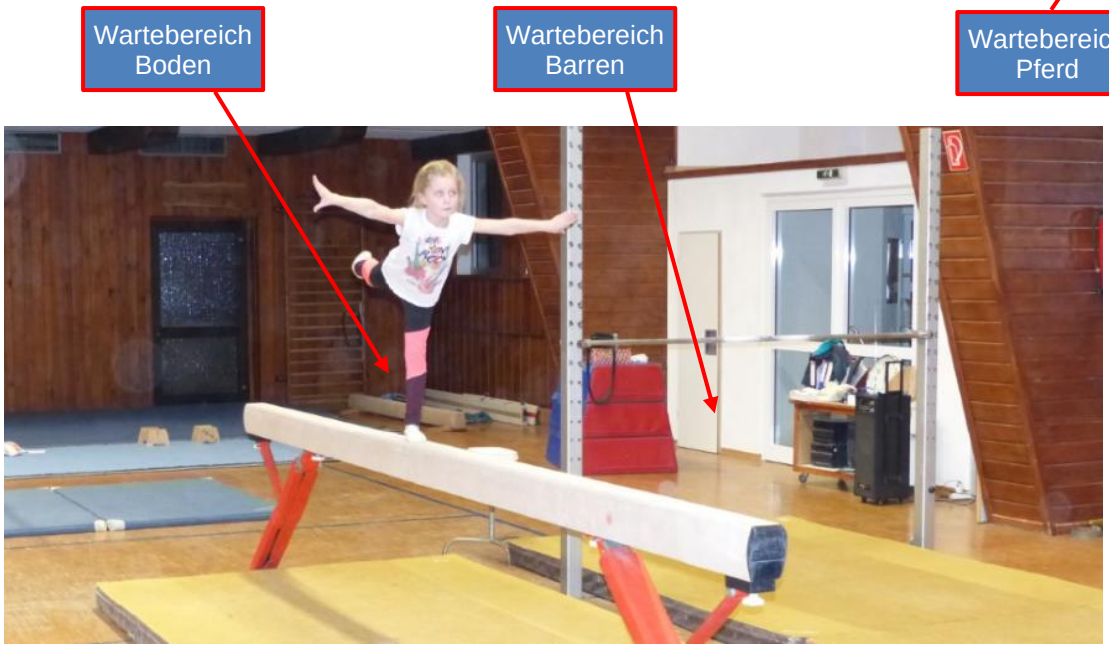
Geräte / Trainingsbereiche: mit je 1x aktiv / 1x wartende Person

Gerät-Nr.	Benennung	Belegung / Bemerkung
1	Bodenfläche unter Hochbühne	Wartebereich: Fensterwand
2	Bodenfläche auf der Königsbühne	Wartebereich: Garderobenwand
3	* Pauschenpferd	Wartebereich: vor Geräteraum
4	* Großer Barren (Herrentraining)	Wartebereich: Eingangsbereich
5	* kleiner Barren (bei Jungentraining)	Wartebereich: Eingangsbereich
6	* Reck (Herren)	Wartebereich: Bank Wandseite
7	* Reck (Jungen)	Wartebereich: Bank Fensterseite
8	Sprung	Wartebereich: Bank Wandseite
9	* Stufenbarren	Wartebereich: vor der Bühne
10	Großer Balken	Wartebereich: Ecke Mattenlager
11	Kleiner Balken	Wartebereich: Ecke Mattenlager
* / VOR und NACH der Benutzung der Barren / Stufenbarren / Reck / Pauschenpferd müssen die Hände desinfiziert und abgetrocknet werden		
Alternativ kann das spezielle Magnesia mit desinfizierender Wirkung verwendet werden, sofern diese bereits zur Verfügung steht.		
Aufstellung von 4 Bänken für die Pausenplätze (siehe Nummern), plus kleine Kisten an den übrigen Pausenplätzen, je Bank max. 3 Personen		
Trainerplätze auf der Bank Fensterseite		

Durchführungsregeln Gerätturnen:

1.	Es sollte nach Möglichkeit **einmalig** der Geräteaufbau an den üblichen Plätzen erfolgen. Bis auf weiteres wird dies stehen gelassen. Hierbei sind max. 2 Aufbaupersonen mit Maximalabstand (Gerätegröße) mit Mundschutz anzusetzen. Falls erforderlich werden die Gerätbereiche mit Absperrband oder ähnlichen Hilfsmitteln abgegrenzt / gekennzeichnet. Dies wird bei richtiger Einhaltung der Regeln nicht zwingend erforderlich sein.
2.	Es darf immer nur eine Person im Gerätebereich aktiv sein. Ausnahme: Geschwisterkinder / Partner aus einem Haushalt!
3.	Schwierigkeitsgrad reduzieren, um Hilfestellung zu vermeiden.
4.	Besondere Aufmerksamkeit bei der Desinfizierung der Geräte. Alle Geräte sind nach der Benutzung / nach der Übung zu desinfizieren. **Die Hände sind vor jeder Benutzung der Geräte sehr sorgfältig zu desinfizieren (jeder hat seine Sprühflasche) und abzutrocknen.**
5.	Es sollte intern über die Gruppen die Trainingszeiten abgestimmt werden, um eine Hallennutzung auf die Woche zu verteilen und die Gruppengrößen einzuhalten.
6.	Zur Abstimmung der Gruppeneinteilung über die Trainingswoche, erfolgt eine Sitzung der Übungsleiter.
7.	Übungsleiter sollten für die Kindergruppen eine Checkliste erstellen/weitergeben: Handtücher, Sprühdesinfizierungsmittel, Kugelschreiber, Getränk, spez. Magnesia (?)

Hallenplan Gerätaufbau



TV Langenei-Kickenbach 1920 e.V. / Postadresse: An der Lith 9, 57368 Lennestadt / www.turnverein-laki.de

C) Regeln zur Durchführung Hallentraining und Training im Freien ohne Großgeräte (Frauengruppen, Senioren Fitness Männer)

Die Hallengruppen sollten zunächst aus maximal 15 Personen bestehen. Das ist nur erlaubt, wenn die komplette Hallenfläche zur Verfügung steht! Sonst max. 12 Aktive.
Damit wird gewährleistet, dass für jede/n Teilnehmerin/-er ein Platzbedarf im Bewegungsradius von 2m gegeben ist, sowie der erforderliche Abstand von mind. 1,5m zum Nachbarplatz.
Es darf vorerst kein Kontaktsport betrieben werden, wie etwa Hallenhockey.

1.	**ABSTAND – ABSTAND – ABSTAND** Hier sind insbesondere die Abstandsregeln einzuhalten, 2m Bewegungsraum plus Abstand 1,5m zum nächsten Platz. (3,5m Bewegungskreis je Person)
2.	Aufwärmen selbstverständlich auch separat mit ausreichend Abstand.
3.	Da häufig Kleingeräte verwendet werden, ist die Regel für den Zutritt zum Geräteraum und zur Desinfizierung der Geräte sehr wichtig. ONE-WAY-REGEL.
4.	Bitte keine Terrabänder verwenden, da nicht vernünftig desinfizierbar.
5.	Auch beim Verlassen des Trainingsbereiches auf Abstände achten, kein Körperkontakt. Auf den Wegen, in Eingangs- und Ausgangsbereich Mund-/Nasenschutz tragen!

Bitte an alle ÜL

Alle Veränderungen und alle Angebote zum Sporttreiben beim TV LaKi, werden mit dem Vorstand abgesprochen, bevor diese durchgeführt werden oder dazu eingeladen wird.

Zum Abschluss,

ich hoffe diese Vorgaben sind für alle verständlich und umsetzbar. Es ist als eine Regelsammlung angedacht, die auf vielen Informationen, insbesondere von den Seiten des LSB und anderen Sportorganisationen beruhen.
Wir haben es alle nicht einfach und hoffen auf Verständnis für diese relativ strengen Regeln. Sobald möglich werden wir natürlich versuchen den normalen Trainingsbetrieb wieder schrittweise anwenden zu können.

Bitte bedenken, wir als Verein tragen besondere Verantwortung und können auch kontrolliert werden. Insbesondere wenn sich in einer Kontaktanalyse von einem Infizierten, die Teilnahme an unseren Angeboten nachweisen lässt, möchte ich sichergestellt wissen, dass wir alles getan haben, um Infektionen zu vermeiden.
Wenn wir alle Regeln gut beachten, werden wir das schon sicher hinbekommen und können jedenfalls wieder eingeschränkt starten.

Ich wünsche uns allen viel Erfolg bei der Umsetzung und das die Einschränkungen bald wieder ein Ende haben.
Bleibt gesund.

Stand: 02.06.2020

Für den Vorstand

Ralf Gehle
1. Vorsitzender