

Leitfaden für Übungsleiter der Turngemeinde Landshut

Belehrung der Trainer und Übungsleiter zur Durchführung von Trainingseinheiten während der Corona-Beschränkungen

(Stand: 10. September 2020)

Name:

Vorname:

Telefon-/Handynr:

Mail-Adresse:

Abteilung:

Seit 8. Juni 2020 hat die Turngemeinde Landshut unter strengen behördlichen Auflagen wieder den Sportbetrieb aufgenommen. Dies erfolgt schrittweise – nach der jeweils geltenden Verordnung.

Wichtige Leitlinien:

- Jede/r Übungsleiter/in (ÜL) muss vor Wiederaufnahme des Sportbetriebs in den **Hygieneplan der Turngemeinde Landshut** eingewiesen sein.
- Die jeweils **aktuelle Verordnung** der Bayerischen Staatsregierung ist einzuhalten. Für die jeweiligen Sportarten gibt es Tipps und Verhaltensregeln durch die entsprechenden Sportverbände.
- Eine Teilnahme an einer Fitness-/Sportstunde ist derzeit **nur nach Anmeldung** möglich. Dies erfolgt über ein Online-Anmeldesystem bzw. (nach Vereinbarung mit der Geschäftsstelle) direkt über die Abteilung. Die jeweilige Sportstunde ist in der Geschäftsstelle zu melden (auch wegen der Sportplatz-/Hallenteilung). Dies dient auch der Dokumentationspflicht der TGL.
- Ab Montag, 13. Juli 2020, nimmt die TGL das Drehkreuz wieder in Betrieb (Zutritt nur mit Mitgliedskarte!). Warteschlangen und Ansammlungen sind zu vermeiden. Vor und hinter dem Drehkreuz sind die Hände zu desinfizieren. - Ab 14. September wird das Drehkreuz für den Hallensport im SZW auch dafür genutzt, im Infektionsfall die Anwesenheit von Sportlern zu dokumentieren. In anderen Fällen sind das Dokumentationsformular bzw. nach Vereinbarung Mannschaftslisten zu führen. Die Vorgaben des Datenschutzes werden eingehalten.
- Voraussetzung zur Trainingsteilnahme ist der Eingang per Mitgliedskarte über das Drehkreuz (Hallensport) oder **die Abgabe eines komplett ausgefüllten und unterschriebenen Dokumentationsformulars** eines jeden Teilnehmers und ÜL. Hier sind die **Teilnehmer-/Sportstunden-Daten** anzugeben. Gleichzeitig erfolgt hier die Abfrage des **Gesundheitszustandes** (zur möglichen Nachverfolgung von Infektionsketten) und die Nutzung von Umkleiden/Duschen (Formular). Jeder Teilnehmer hat ggfalls einen eigenen Kugelschreiber mitzubringen.
- **Das Gittertor im Eingangsbereich darf OHNE DOKUMENTATION des Sportlers nicht zum Betreten des SZW nicht genutzt werden.**
- Jede Sportstunde wird in der Regel **um 15 Minuten** verkürzt (Pause zwischen den Stunden: zum Lüften, zur Desinfektion, Kommen und Gehen der jeweiligen Trainingsgruppe). Indoor ist eine Sportstunde derzeit auf höchstens **120 Minuten** begrenzt.

- Es ist auf die **Zuwegung zu den einzelnen Sportplätzen** zu achten (Zugang/Ausgang zu den Außenplätzen, zu den Hallen). Einbahn-Regelung, wo möglich.
- Bei einer Wahlmöglichkeit zwischen Outdoor- oder Indoorsport ist je nach Wetter und Platzmöglichkeiten **Sport bei frischer Luft** zu bevorzugen.
- Der **Mindestabstand von 1,5 Metern** zwischen zwei Personen ist einzuhalten.
- Der Sport ist kontaktfrei durchzuführen; dies gilt nicht:
 - a) unter der Voraussetzung einer Kontaktdatenerfassung gemäß Rahmenhygienekonzept Sport für das Training in festen Trainingsgruppen; dabei darf die Trainingsgruppe in Kampfsportarten höchstens fünf Personen umfassen,
 - b) für ärztlich verordneten Rehabilitationssport und Funktionstraining nach § 64 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX.
- Jeder Gruppe ist ein ÜL zugeteilt. **Ohne verantwortlichen ÜL kein Training.** Nach Möglichkeit fester Teilnehmerkreis.
- **Umkleiden und Duschen werden nach den Vorgaben des TGL-Hygieneplans geöffnet.** ÜL und Teilnehmern wird dennoch empfohlen, **bereits in Sportkleidung** zu kommen bzw. sich zu Hause umzuziehen und zu duschen.
- Im Sportzentrum West sind alle zentrale **WC-Anlagen** geöffnet – mit klarer Zuteilung:
 - a) WC-Anlage im Eingangsbereich des Sportzentrums West (für Sportler der Außenanlagen, z.B. Gymnastikwiese oder Faustballplatz)
 - b) WC-Anlage im EG des Sportzentrums West und WCs in den Kabinen für Bereich Fitness und Hallensport
 - c) Toiletten im Tribünengang des Stadions (für Sporttreibende im Stadion); bitte nur Trakt A und B nutzen. (Ab Herbst 2020 nicht mehr nötig, Hallensaison!).
 - d) Toiletten bei der neuen Geräturnhalle
- **Einhalten der Hygieneregeln :**
 - Idealerweise waschen sich die Teilnehmer bereits zu Hause die Hände
 - Händewaschen wäre noch wichtiger als die im Sportzentrum West bereit gestellten Desinfektionsmittel (Spender bei den Hallen und Räumen in SZW/bei Außensport Sprühflaschen für ÜL)
 - **Desinfektion nach jedem Training**, nach Wechsel von Trainingsgeräten bzw. vor Wechsel von Trainingsgeräten in eine andere Trainingsgruppe
 - Zum Sporttreiben hat jeder Teilnehmer (sofern notwendig) eine **eigene Matte** (z.B. Gymnastikstunde) oder **ein großes Handtuch** (z.B. Fitness) mitzubringen. Da die gemeinsame Nutzung von Trainingsgeräten (z.B. Bällen) Risiken bergen, nutzt jeder Teilnehmer (sofern möglich) einen **eigenen Ball** oder **Trainingsgerät**. Bei Trinkpausen sind **personalisierte Trinkflaschen** zu nutzen.
- Im Sinne der Eigenverantwortlichkeit liegt es **in der persönlichen Entscheidung von älteren Sporttreibenden und ÜL**, das Sportgelände zu betreten und Sport zu treiben („keine besondere Gefährdung von vulnerablen Personen“).
- **Keine Zuschauer** beim Training, auch keine Eltern
- In geschlossenen Räumlichkeiten ist grundsätzlich eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen, ausgenommen bei der Sportausübung oder beim Duschen.

- **Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen** ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.
- **Geräteräume** sollten nur einzeln betreten werden.
- **Nutzung der TGL-Vereinsbusse nur nach Anmeldung (derzeit nur bayernweite Fahrtstrecken!) und Dokumentation der Fahrtteilnehmer (Vorgaben im Busformular beachten!). – Maskenpflicht im Bus!**

Verantwortlichkeiten während der Trainingseinheiten:

Für die Einhaltung der Verhaltensregeln sind nachfolgende Personen verantwortlich:

- **Bei Erwachsenenengruppen:**
 - o Vorrangig die Teilnehmer selbst
 - o Trainer für die Stellung der passenden Organisations- und Trainingsformen zur Einhaltung des Abstands von mind. 1,5 besser 2 m
- **Bei Kindern und Jugendlichen:**
 - o Vorrangig der Trainer, indem er passende Organisation- und Trainingsformen zur Einhaltung des Abstandes von mind. 1,5 besser 2 m einhält
 - o Kinder und Jugendliche ebenso, aber vorrangig Trainer
 - o Eltern, die vor der Anfahrt das Kind auf die Regeln hinweisen
- Vor jedem Training beaufsichtigt der Trainer die **Desinfektionsmaßnahmen** der Teilnehmer

Ziele der Einschränkungen und der aktuellen Maßnahmen zur Eindämmung des Virus sind

- Ausschluss von Ansteckungsmöglichkeiten
- Nachverfolgung von Infektionsketten (durch das Führen von Teilnehmer-/ Dokumentationslisten)

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass

- ich den **Hygieneplan der TGL und obigen Text** gelesen und verstanden habe
- ich insbesondere **die Verantwortung für die Einhaltung der Regeln**, speziell dem Mindestabstand meiner Teilnehmer z.B. durch die Auswahl entsprechender Spiel- und Trainingsformen etc. habe. Gleichzeitig habe ich auf die Teilnehmer einzuwirken, dass diese die Regeln einhalten.
- mir bewusst ist, dass ich jeder Zeit Teilnehmer ausschließen oder nach Hause schicken kann, die sich bewusst **nicht an diese Regeln** halten.

Das unterschriebene Formular muss VOR Wiederaufnahme des Sportbetriebs in der Geschäftsstelle sein.

Landshut, den

Unterschrift von Trainer/in – Übungsleiter/in

Schulung durchgeführt von (bitte gegenzeichnen!):

Datum, Unterschrift