

Gymnastik Training unter Corona Bedingungen

Stand 15.06.2020

Unser Training ist unter folgenden Voraussetzungen wieder möglich:

1. Wer krank ist oder Corona-Symptome zeigt, hat in der Halle nichts verloren.
In diesem Fall bitte zu Hause bleiben.
2. Wer die Hygienevorschriften nicht beachtet wird der Halle verwiesen.
3. Die Trainingsleitung hat der Hygieneschutzbeauftragte der Abteilung.
Wer auf den nicht hört, wird der Halle verwiesen.
4. Die CoronaSchutzverordnung des Landes NRW in der aktuell gültigen Fassung ist zu beachten. Ein Ausdruck liegt im Geräteschrank aus.
Hier der Stand vom 15.06.2020:
https://www.mags.nrw/sites/default/files/asset/document/200610_fassung_coronaschvo_a_b_15.06.2020.pdf
Daraus ergeben sich auch die folgenden Punkte.
5. Aus Platzgründen ist im Wartebereich vor der Halle und im Hallenzugangsbereich das Tragen von Masken Pflicht. Ablegen der Maske erfolgt nur zum Training in der Halle.
6. Vor dem Betreten der Turnhalle muss sich jeder die Hände mit Seife waschen !
Die Seifenspender stehen in den Nassbereichen der Umkleiden.
Desinfektionsmittel steht am Eingang in der Halle.
7. Am Eingang der Turnhalle liegt die Teilnehmerliste. Hier hat sich jeder in lesbarer Schrift mit den Zeiten für's Kommen und Gehen einzutragen. Diese Liste dient im Infektionsfall der Kontaktverfolgung.
8. Die maximal zulässige Anzahl von Personen in der Halle wird noch ermittelt.
(Pro Person müssen mindestens 20 qm Hallenlatz zur Verfügung stehen.)
9. Aufbau und Abbau von Sportgeräten erfolgt unter Berücksichtigung des 1,5m Abstandsregelung. Ist das nicht möglich, so sind Masken zu tragen.
10. Die eingesetzten Sportgeräte und alle anderen Utensilien wie Bälle, Reifen Etc. sind vor Benutzung zu desinfizieren und personenbezogen zu nutzen.
11. Beim Training ist ein Abstand von mindestens 2m einzuhalten. Beim Lauftraining muss dieser Abstand erhöht werden. Ggf. sollte auf Lauftraining verzichtet werden.
12. Wer aktuell an einer Übung nicht teilnehmen möchte, muss auf den Bänken platznehmen oder den Geräteraum aufsuchen und dort die 1,5m Abstandsregel befolgen.
13. Partnerübungen mit Körperkontakt sind **wieder** erlaubt. **Bei maximal 10 Personen in der Halle ohne Einschränkungen. Bei mehr als 10 Personen in der Halle müssen entsprechende Gruppen gebildet werden, die sich nicht vermischen dürfen.**
14. Hilfestellungen durch den Übungsleiter mit Personenkontakt sind nicht erlaubt.
15. Der Wechsel von Sportgeräten oder Utensilien unter den Trainingsteilnehmern erfordert eine entsprechende vorherige Reinigung der Teile.

16. Werden alle Regelungen (vor allem die Abstandsregelung) eingehalten, dann scheint das Risiko einer Infektion durch Ballberührung, laut Einschätzung der Experten, gering. Pass- und auch Wurfübungen können demnach durchgeführt werden. (Auszug aus dem Konzept des Deutschen Handballbundes)
17. Am Trainingsende sind alle benutzten Sportgeräte und Utensilien zu reinigen und abzubauen. Auch hier müssen ggf. wieder Masken getragen werden.

Das hört sich alles schlimmer an als es ist. Wir werden das aber gemeinsam mit etwas Disziplin schon schaffen.

Trotzdem muss sich jeder darüber im Klaren sein, dass er mit der Trainingsteilnahme wieder ein erhöhtes Ansteckungsrisiko in Kauf nimmt.

Während der Trainingszeiten sollen die Fenster möglichst zur Durchlüftung geöffnet sein.

Die Benutzung der Umkleiden und Duschen ist wieder erlaubt. Die 1,5m Abstand sind dabei einzuhalten. Für den Duschbereich heißt das: Maximal 2 Personen im Duschaum.

Diese Liste findet Ihr später auch auf unserer Homepage. Da werde ich dann auch Aktualisierungen einstellen. Änderungen zur Vorgängerversion sind blau eingefärbt.

Der Hygieneschutzbeauftragte für Gymnastik ist Andy Fischer. Notfalls ist ein Vertreter zu benennen, der in der Teilnehmerliste eingetragen wird.

Walter Schnierer

Sportwart DJK Bocklemünd

Tel.: 02238 962818

Mobil: 01520 3213286

E-Mail: walter.schnierer@unitybox.de