

Sport- und Trainingsbetrieb im Freien und in der Turnhalle unter Einhaltung der aktuellen behördlichen „CoronaSchVO NRW“ vom 15.07.2020 / LSB Leitfaden Trainer und ÜL vom 13.07.2020 / DOSB Leitplanken / DTB Empfehlungen Sportarten vom 14.07.2020

Oberstes Gebot: **Einhaltung der Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen / Lüften der Turnhalle / ausreichende Pause bei Gruppenwechsel / Kontaktdaten**

Weitere Rahmenbedingungen in Stichworten:

Trainingsorte: **Sportplatz Nocken / Kaiserhöhe
TH Corneliusstraße (incl. Schulhof)
Wald (Kaiserhöhe / Dasnöckel / Osterholz / Burgholz)**

Warten mit Abstand (1,5m) vor dem Eingang der Turnhalle / des Sportplatzes

Informieren der Teilnehmer vorab und / oder vor Ort über das aktuelle Corona-Konzept des Vereins und der Bedingungen zur Teilnahme am Trainingsbetrieb (Teilnahmeerklärung / Unterweisung)

Zugangssteuerung in die Turnhalle mit Abstand / Händewaschen vor dem Betreten der TH

Fest definierter Trainingsbereich und Abstand zu anderen Trainingsgruppen auf dem Trainingsgelände und der Turnhalle / Keine Erziehungsberechtigten auf dem Trainingsgelände und in der Turnhalle / Ein- / Ausgangskontrolle bzw. Steuerung am Zugang zu den Sportplätzen und der Turnhalle

Möglichst feste Trainingsgruppen: 1 Trainer plus max. 6 Athleten (Führen einer Anwesenheitsliste) und maximal **30 Personen in der Turnhalle / auf dem Platz**

Abstand der Teilnehmer: mindestens **1,5m**

Geräte / Material: Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht **möglichst mit Turnschuhen oder Gymnastikschläppchen und / oder Handschuhen** aus dem Baumarkt). Jeder Athlet bringt unter anderem **sein eigenes Trainingsmaterial** wie z.B.: Bänder / Seil / Gewichte / etc. selbst mit **oder** es wird **ein bestimmtes** Gerät während des gesamten Trainings bestimmten Athleten zugeordnet, welches nach dem Training desinfiziert wird.

Inhalte: **LEI:** „Crossfit“ / „Tabata“ / Zirkeltraining / etc. Abstand der Stationen: 5m „Lauf ABC“ / extensive, intensive Intervall-Läufe / Dauerlauf etc. mit 50m Abstand (Tröpfchenwolken Theorie)
GT: Kraftstationen mit 5m Abstand / Technik-Zirkel / Gymnastik / Dehnung / **Individuelles Techniktraining an den Geräten | Hilfestellung nur, wenn unbedingt benötigt (Trainer mit Handschuhen)!**

Keine Benutzung von Umkleidekabinen / Duschen (Anreise und Abreise in Trainingskleidung)

Quellen:

- 1.: „CoronaSchVO NRW“ vom 15.07.2020
- 2.: „DTB Empfehlungen für Vereinsangebote“ 14.07.2020
- 3.: „LSB Leitfaden Trainer und ÜL“ vom 13.07.2020
- 4.: <https://lvnordrhein.de/home/massgaben-fuer-den-wiedereinstieg-in-den-trainingsbetrieb-in-der-leichtathletik>
- 5.: „DOSB Leitplanken“
- 6.: 200326_BZgA_Atemwegsinfektion-Hygiene_schuetzt_A4_DE_RZ_L_An_sicht.pdf