

# TSV Chieming Trainingskonzept

## Herzsport mit Coronaauflagen

Stand 22.06.2020

### Wiederaufnahme Trainingsbetrieb: Herzsport

Der Umgang mit dem Coronavirus erfordert von uns allen viel Disziplin, Verständnis und eine gewisse Umstellungsfähigkeit. Die Umsetzung der Regeln dient dazu in absehbarer Zeit wieder unter normalen Trainingsbedingungen zu arbeiten. Ein gewisser professioneller Umgang mit den Vorgaben ist für uns alle selbstverständlich.

Das Herzsporttraining wird bis zu den Sommerferien ausschließlich im Freien durchgeführt.

### Gesundheitszustand / Minimierung von Risiken

- Nutzung des gesunden Menschenverstandes
- Liegt eines der folgenden Symptome vor, sollte die Person dringend zu Hause bleiben bzw. einen Arzt aufsuchen: Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome.
- Das gleiche Vorgehen gilt, wenn Symptome bei anderen im eigenen Haushalt lebende Personen, vorliegen.
- Es besteht die Verpflichtung, sollten Symptome auftreten, diese bei den jeweiligen Trainern anzuzeigen.
- Bei einem positiven Test auf das Corona-Virus (COVID 19) im eigenen Haushalt muss die betreffende Person 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden.
- Besteht in Bezug auf ein Training oder eine spezielle Übung ein ungutes Gefühl und/oder Unsicherheit über mögliche Risiken, sollte darauf verzichtet werden.

### Organisatorische Grundlagen

- Unterweisung aller Trainer und Trainingsteilnehmer in die Vorgaben zum Trainingsbetrieb, die Maßnahmen des Vereins und des verantwortungsvollen Umgangs damit. Die getroffenen Regeln und Hygienevorschriften sind auf der Homepage des TSV Chieming einsehbar.
- Anwesenheitslisten werden in der Form geführt, dass alle Teilnehmer auf dem Unterschriftenblatt des Verordnungsformulars der Krankenkasse unterschreiben und somit eine etwaige Infektionskette nachverfolgt werden kann.
- Das Training wird für 2 Gruppen (Übungsgruppe und Trainingsgruppe) und 2 Trainern zeitgleich, jedoch mit der nötigen Abgrenzung, durchgeführt. Die Gruppengröße richtet sich nach der Raumgröße und Belüftung.

### An- und Abreise

- Die Teilnehmer reisen möglichst zu Fuß, mit dem Fahrrad oder im privaten PKW einzeln, in Sportkleidung an. Bei Fahrgemeinschaften ist die Maskenpflicht zu beachten.
- Ankunft am Sportgelände bzw. vor der Turnhalle frühestens zehn Minuten vor Trainingsbeginn.
- Auf Abstand von 1,50 m zu anderen Teilnehmern ist zu achten.
- Während des gesamten Trainings ist auf die Abstandregelung zu achten.
- Vor Beginn des Trainings erfolgt die Messung des Blutdrucks; hierzu muss die Maskenpflicht für Trainer und Teilnehmer eingehalten werden.
- Verlassen des Sportgeländes direkt nach dem Trainingsende ohne Duschen oder wechseln der Sportkleidung.

## Hygiene-Maßnahmen

- Es wird die Möglichkeit zur Hände- und Gerätedesinfektion geschaffen, Nutzung durch den Teilnehmer vor und nach dem Training.
- Es werden keine körperlichen Begrüßungsrituale durchgeführt.
- Mitbringen eigener Getränkeflaschen, die zu Hause gefüllt wurden.
- Vermeiden von Naseputzen/Griff ins Gesicht etc.
- Kein Abklatschen oder in den Arm nehmen.
- Abstand von mindestens 1,5 m bei Ansprachen, Erklärungen und Trainingsübungen.
- Toiletten sind mit Desinfektionsmitteln zu versehen und müssen nach der Benutzung vom Benutzer desinfiziert werden.
- Das benötigte Trainingsmaterial beschränkt sich auf das Nötigste. Geräte werden vor der Trainingseinheit desinfiziert und auf dem Platz bereitgestellt.
- Nach dem Training werden die verwendeten Trainingsmaterialien desinfiziert und unzugänglich für Unbefugte verwahrt.

Für eure Bereitschaft, uns zu unterstützen bedanke ich mich im Voraus.

Mit freundlichen Grüßen

Selma Hohberger-Gärtner Übungsleiterin, Herzsport