

TSV Chieming

Trainingskonzept Triathlon mit Coronaauflagen

Stand: 18. Juli 2020

Generelle Sicherheits- und Hygieneregeln der Triathlon Abteilung

1. Das Mindestabstandsgebot von 1,5 m ist im In- und Outdoorsportstättenbereich, einschließlich Sanitäranlagen, sowie beim Betreten und Verlassen der Sportstätten möglichst zu beachten.
2. In geschlossenen Räumlichkeiten ist grundsätzlich eine geeignete Mund-Nasenbedeckung zu tragen, ausgenommen bei der Sportausübung, beim Duschen, Saunieren und anderen in der BayIfSMV ausgenommenen Bereichen.
3. Umkleidekabinen in geschlossenen Räumlichkeiten dürfen unter Einhaltung des Mindestabstands genutzt werden.
4. Bei Trainings/Sportangeboten, die als Kurse mit regelmäßigen Terminen abgehalten werden, ist darauf zu achten, dass die Teilnehmer nach Möglichkeit einem festen Kursverband zugeordnet bleiben, der möglichst von einem festen Kursleiter/Trainer betreut wird.
5. Die Gruppengröße ist entsprechend den standortspezifischen Gegebenheiten anzupassen, ggf. ist die Teilnehmerzahl entsprechend zu begrenzen.
6. Eine **Dokumentation mit Angaben von Namen und sicherer Erreichbarkeit** (Telefonnummer oder E-Mail-Adresse bzw. Anschrift) einer Person je Hausstand und Zeitraum des Aufenthaltes ist zu führen. Die Dokumentation ist so zu verwahren, dass Dritte sie nicht einsehen können und die Daten vor unbefugter oder unrechtmäßiger Verarbeitung und vor unbeabsichtigtem Verlust oder unbeabsichtigter Veränderung geschützt sind. Die Daten sind nach Ablauf eines Monats zu vernichten.

Umsetzung der Schutzmaßnahmen: Vor Betreten der Sportanlage

Nutzer von Sportanlagen sind per Aushang o. Ä. darauf hinzuweisen, dass bei Vorliegen von Symptomen einer akuten Atemwegserkrankung jeglicher Schwere oder von Fieber das Betreten der Sportanlage untersagt ist. Die Nutzer von Sportstätten/Sportanlagen (indoor und outdoor) sind vorab in geeigneter Weise über diese Ausschlusskriterien zu informieren. Sollten Nutzer von Sportstätten/Sportanlagen während des Aufenthalts Symptome entwickeln, wie z. B. Fieber oder Atemwegsbeschwerden, so haben diese umgehend das Sportgelände zu verlassen.

An-und Abreise

1. Die Teilnehmer reisen möglichst zu Fuß, mit dem Fahrrad oder in privaten PKW einzeln in Sportkleidung an. Fahrgemeinschaften sind zu vermeiden.
2. Ankunft am Sportgelände frühestens zehn Minuten vor Trainingsbeginn.
3. Alle Teilnehmer kommen bereits umgezogen auf das Sportgelände oder müssen sich direkt am Platz umziehen.
4. Begleitpersonen sollten dem Training möglichst nicht beiwohnen. Ansonsten ist auf Einhaltung der Abstandsregeln zu achten.
5. Bei einer Abreise mit dem PKW erfolgt nach dem Training der Wechsel von durchnässten oder verschwitzten Kleidungsstücken im Fahrzeug.

Umsetzung der Schutzmaßnahmen: Schwimmbadbetrieb

Für die Wiederaufnahme des Schwimmbadbetriebs (Hallen- und Freibäder) wird auf das Rahmenkonzept Bäder verwiesen, das durch die Staatsministerien für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie sowie für Gesundheit und Pflege bekannt gemacht wurde.

Schwimmen (Becken)

Da wieder Wasserzeiten zur Verfügung stehen, sollen folgende Regeln gelten:

- Es werden 2 nebeneinander liegende Bahnen genutzt – eine für den Hinweg, eine für den Rückweg.
- Es wird eine Reihenfolge der Schwimmer festgelegt – die schnellsten zuerst – um Einholen zu vermeiden.
- Es herrscht Überholverbot.
- Startabstand zwischen 2 Schwimmern ist mindestens 5 Sekunden.
- Es wird per Startsprung vom Beckenrand gestartet.
- Eine „Versammlung“ am Ende einer Übung am Bahnende ist zu vermeiden; die Schwimmer verlassen das Becken nach der Übung oder dem Intervall und verteilen sich in 2 Meter Abstand am Beckenrand, um den Anweisungen des Übungsleiters zuzuhören

Schwimmen (Freiwasser)

Grundsätzliche ist ein Abstand zu einem anderen Schwimmer von 2 Metern oder 1,5 Längen einzuhalten.

Somit müssen folgende triathlonspezifische Trainingsziele unterbleiben:

- Verhalten im Gedränge auf offener Strecke, beim Start und an Bojen
- Schwimmen im Wasserschatten hinter oder schräg hinter einem anderen Schwimmer

Durchgeführt werden kann:

- Übungen zur Orientierung im Freiwasser
- Ausdauertraining
- Ausziehen des Neoprenanzugs

Radfahren

Die geltenden Abstandsregeln und die Handlungsempfehlungen untersagen eine klassische Gruppenausfahrt im geschlossenen Verband. Die durch Niesen oder Husten während der Fahrt entstehende Aerosolwolke macht größere Abstände notwendig.

Erlaubt sind gemeinsame Ausfahrten, wenn

- die Gruppengröße 10 Fahrer inklusive Übungsleiter / Guide nicht übersteigt. Wenn es mehr Sportler werden, ist die Gruppe zu teilen.
- an Ampeln oder ähnlichen Stopps 2 Meter Abstand eingehalten werden.
- Defekte alleine behoben werden. Erste Hilfe wird selbstverständlich wie bisher geleistet!

Training zur Fahrsicherheit und Technik kann nur unter o.g. Einschränkungen stattfinden

Laufen

Da unser Lauftraining nicht auf einer Leichtathletikanlage stattfindet, müssen wir analog handeln:

- Lauf-ABC und Sprints mit 2 Meter Abstand zur Seite und mind.
- Tempoläufe mit Einzelstart im Abstand von 10 Sekunden
- Analog zum Schwimmen: Der Schnellste startet zuerst
- Es sollte die Gruppengröße 20 Läufer inklusive Übungsleiter nicht übersteigen. Wenn es mehr Sportler werden, ist die Gruppe zu teilen.
- Während des Laufes sollten innerhalb der Gruppe Abstände gewahrt bleiben. Kein Laufen „Schulter a Schulter“

Wechseltraining

Das Verhalten in der Wechselzone ist ein elementarer Bestandteil des Triathlontrainings und kann unter diesen Bedingungen durchgeführt werden: • Das Schwimmen findet im Freiwasser statt.

- Es befindet sich immer nur ein Sportler in der Wechselzone, die als solche zu kennzeichnen ist.
- Ein Übungsleiter und diejenige Person, die auf die Sachen aufpasst, halten 5 Meter Abstand.

- Die Trainingseinheit ist so zu gestalten, dass sich vor der Wechselzone keine Warteschlange bildet
- Der Sportler benutzt eine Kiste und hält Ordnung. Es soll ein Sortieren von herumliegenden Gegenständen nach dem Training vermieden werden.