

## **Konzept zur Wiederaufnahme des Übungsbetriebes TV Fredeburg 19989 e.V. – Abteilung Turnen**

Voraussetzung für alle Durchführung von Übungsstunden sind die Vorgaben der Coronaschutzverordnung des Landes NRW in der jeweils gültigen Fassung.

Hygienebeauftragte der Abteilung Turnen ist Frau Anne Sonntag. Sie ist Ansprechpartnerin für alle Fragen zur Wiederaufnahme des Übungsbetriebes und zu diesem Konzept.

Allgemeine Rahmenbedingungen:

- Das Konzept wird über die Website an die Übungsleiter und Teilnehmenden kommuniziert.
- Die Reinigung der Sporthallen erfolgt grundsätzlich durch den Träger. Dies ist die Stadt Schmallenberg.
- Waschgelegenheiten und Seife werden bereit gestellt, um Händewaschen vor und nach der Übungseinheit zu gewährleisten.
- Umkleiden und Duschräume dürfen nicht genutzt werden.
- Eine Übungsleitung im Kinderturnen betreut keine weiteren Übungsgruppen für Risikogruppen.
- Die Intensität der Sporteinheiten ist an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden) anzupassen.
- Alle Teilnehmer und Übungsleiter sollten Mund-Nasen-Schutzmasken mit sich führen und Tragen wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann.
- Für die Rückverfolgbarkeit der Teilnehmer sind Anwesenheitslisten mit (Name, Anschrift und Telefon-Nr.) zu führen. Die Nutzung eines Anmeldeverfahrens wird empfohlen.
- Gästen und Zuschauern ist der Zutritt zur Turnhalle beim Trainingsbetrieb nicht gestattet. Kinder unter 14 Jahren dürfen durch eine Person begleitet werden.
- Kein Handschlag zur Begrüßung und Verabschiedung.
- Berührungen, Umarmungen sind zu unterlassen.
- Hust- und Niesetikette ist einzuhalten.
- Handtücher sind selbst mitzubringen.
- Die Anreise erfolgt möglichst passend zum Beginn der Übungseinheit (max. 5 Minuten früher).

Vor der Trainingseinheit:

- Bei jeglichen Krankheitssymptomen sind dem Übungsleiter das Betreten der Turnhalle sowie die Leitung der Sporteinheit untersagt.
- Jede\*r Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung sowie Beginn der Sporteinheit bestätigen:
  - Es Bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
  - Vor und nach der Sporteinheit muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden, wenn der Mindestabstand von 1,5 Metern nicht eingehalten werden kann.
  - Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.

- Die Übungsleiter und Teilnehmenden reisen individuell und möglichst bereits in Sportkleidung zur Einheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
- Zwischen den einzelnen Übungsstunden wird eine Pause von mindestens 10 Minuten vorgesehen, um Hygienemaßnahmen durchzuführen, einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen und die Räumlichkeiten zu lüften.
- Der Zugang zur Fredebeil Turnhalle erfolgt über die rechte Kabine. Beim Verlassen der Turnhalle wird die linke Kabine genutzt. Zugang Schulzentrum?
- Der Geräteauf- und abbau (Turngeräte, Netze, Trampoline etc. ist mit möglichst wenigen Personen vorzunehmen, um die Distanzregeln einzuhalten.
- Sofern Teilnehmende eigene Materialien und Geräte mitbringen, sind diese selbst für die Reinigung verantwortlich. Eine Weitergabe ist nicht erlaubt.

#### Allgemeine Regeln während der Übungseinheit:

- Während der Übungseinheit ist wann immer möglich Abstand zu halten.
- Während der Übungsstunde muss kein Mund-Nase-Schutz getragen werden.
- Riskante und neu zu erlernende Elemente und nicht behershbare Elemente sind zu vermeiden.
- Es sollten Trainingsformen und Inhalte gewählt werden, die es ermöglicht, Distanz zu wahren und Körperkontakte zu vermeiden.
- Keine Partnerübungen.
- Kein Helfen und Sichern durch den Übungsleiter bzw. Mittrainierende. Hilfeleistung ist zum Schutz der Teilnehmenden erlaubt, wenn der Übungsleiter erkennt, dass der Teilnehmende Schaden nehmen könnte.
- 

#### Übungseinheiten ohne Körperkontakt

- Der Übungsleiter gewährleistet, dass der Mindestabstand von 1,5 Metern während der Sporteinheit möglichst eingehalten wird.
- Bei Übungen mit hoher Bewegungsaktivität ist es ratsam, den Mindestabstand großzügig auszulegen.
- Sämtliche Körperkontakte müssen unterbleiben.
- Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.
- Auch in den Geräteräumen ist der Abstand von 1,5 Metern einzuhalten.

#### Übungseinheiten mit Körperkontakt:

- In geschlossenen Räumen dürfen ab dem 15. Juli u. a. Gruppen bis zu 30 Personen Kontaktsport wieder ausüben, genauso wie im Freien der Kontaktsport Gruppen bis zu 30 Personen möglich ist. Die einfache Rückverfolgbarkeit ist sicherzustellen.

#### Nach der Übungseinheit:

- Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Einheit unter Einhaltung der Abstandsregeln.
- Die Übungsleiter reinigen die genutzten Sportgeräte.
- Die Übungsleiter lüften die Räumlichkeiten.

Folgende Regelungen gelten für die einzelnen Sportarten:

#### Gerätturnen

- Nur Training von sicher beherrschten und/oder moderaten Elementen.
- Training an den Geräten ohne Hilfestellung.
- Verteilung der Teilnehmenden an verschiedene Turngeräte, gleichzeitiger Wechsel der Gerätestationen.

#### Trampolinturnen:

- Wiedereinstieg in das gerätespezifische Training (Tuchgewöhnung).
- Grundlagentraining, Stabilisierung.
- Risiko vermeiden.

#### Gymnastik

- Nur Einzeltraining.
- Kein Wechsel der Handgeräte untereinander.
- Weitgehendes sportartspezifische Übungen möglich.

#### Turnspiele (u.a. Völkerball)

- Spielformen ohne Körperkontakt.
- Keine Wettkampfsituation.

#### Kinderturnen

- Generell: Die Übungsleitung vermeidet Hilfestellungen. Der Fokus liegt auf mündliche Anweisungen; keine Partnerübungen.
- a) Eltern-Kind-Turnen (Kleinkinder 1 –3 Jahre)  
Besonderheit:
  - Es erfolgt eine 1:1 Betreuung durch die Eltern
  - Es sollte immer das gleiche Elternteil das Angebot wahrnehmen.
  - Die Gruppengröße wird auf 30 Eltern-Kind-Einheiten begrenzt.
- b) Kleinkinderturnen (3-5 Jahre)  
Besonderheit:
  - Keine 1:1 Betreuung durch die Eltern.
  - Kinder sind noch nicht in der Lage, Abstandsregeln zu verstehen oder einzuhalten.
  - Betreuungsschlüssel von 1:7 (ÜL:Kinder), um eine konsequente Einhaltung von Distanz-, Hygiene- und Kontaktregeln zu ermöglichen.
  - Keine Zuschauer: Eltern verlassen nach Übergabe des Kindes die Turnhalle.
  - Kinder müssen in der Lage sein, sich einen Mund-Nasenschutz selbständig an- und wieder abzulegen, sollte es zu einer Situation kommen, die eine Unterschreitung der Abstandsregeln erfordert.

c) Kinderturnen (Kinder 5-10 Jahre)

Besonderheit:

- Keine 1:1 Betreuung durch die Eltern.
- Kinder sind in der Lage, Abstandsregeln zu verstehen, jedoch werden diese im Spielprozess schnell vergessen.
- Betreuungsschlüssel von 1:10 (ÜL:Kinder), um eine konsequente Einhaltung von Distanz-, Hygiene- und Kontaktregeln zu ermöglichen.
- Keine Zuschauer; Eltern verlassen nach Übergabe des Kindes die Turnhalle.
- Kinder müssen in der Lage sein, sich einen Mund-Nasenschutz selbständig an- und wieder abzulegen, sollte es zu einer Situation kommen, die eine Unterschreitung der Abstandsregeln erfordert.

d) Gerättturnen für Kinder (Kinder ab 5 Jahren)

- Siehe c sowie die Ausführungen zum Gerättturnen

## Zumba

- Der Mindestabstand wird auf 3 Meter erhöht.
- Klebestreifen zur Markierung werden auf dem Boden angebracht.
- Das Level wird so angepasst, dass keine Überanstrengung bzw. ein erhöhter Pulsschlag erreicht wird.
- Da es sich um ein Kursangebot handelt, das direkt in der Stunde bezahlt wird, ist das Geld passend mitzubringen.