



Übergangsempfehlungen für das vereinsbasierte Sporttreiben

Diese Empfehlungen gelten für alle Fachgebiete des hessischen Turnverbandes gleichermaßen und ersetzen die Empfehlungen vom 10. Mai 2020!

Unter Berücksichtigung der zehn Leitplanken des DOSB und der Handlungsempfehlungen des DTB** gibt der HTV folgende Empfehlungen (gemäß dem Erlass der Hessischen Landesregierung vom 10. Juni 2020):

1. Distanzregeln einhalten

- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft ventiliert wird, sind mindestens 2,00- 4,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten. **
HTV-Erklärung: Die im Erlass angegebenen 1,50 m Mindestabstand zu allen anderen Personen wurden hier aufgrund der Dynamik (Bewegung durch den Raum) erweitert.
- Es ist sich grundsätzlich strikt an die behördlichen Anordnungen für öffentliche Räume zu halten. Je nach Gegebenheiten wird empfohlen pro 20 – 40 qm nicht mehr als eine Person zuzulassen. **
HTV-Erklärung: Die von der Regierung vorgegebenen 5 qm pro Person wurden hier aufgrund der Dynamik (Bewegung durch den Raum) erweitert.
- Gruppentraining: Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen. **
HTV-Empfehlung: Eine Zeit von 15 Minuten zwischen den Gruppen mit gründlicher Durchlüftung des Raumes (wenn möglich) einplanen.
- Wenn möglich getrennte Ein- und Ausgänge nutzen. **
- *HTV-Empfehlung:* Die Ablage des Equipments und persönlicher Gegenstände inkl. Trinkflaschen erfolgt in einer pro Person ausgewiesenen „Zone“. Diese Bereiche können z.B. mit einem Hula-Hoop-Reifen, einem Springseil o.ä. markiert werden.

2. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

- ~~Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe. **~~
- *HTV-Empfehlung:* Partnerübungen sind erlaubt, sollten jedoch **auf ein Minimum reduziert** werden.
- ~~Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer*innen erfolgen nur mündlich. **~~
- *HTV-Empfehlung:* Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer*innen dürfen auch taktil erfolgen, sollten jedoch **auf ein Minimum reduziert** werden.
- *HTV-Empfehlung:* Auch beim **Gerätturnen** sind taktile Hilfestellungen erlaubt, sofern sich die **Gruppengröße auf 10 Personen beschränkt**.

Die Empfehlungen dieses Dokumentes erfolgen unter Berücksichtigung der zehn Leitplanken des DOSB (https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/LandingPage/Startseite/Leitplanken/Zehn_DOSB-Leitplanken.pdf) sowie der Handlungsempfehlungen des DTB (https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/DTB/Corona/DTB-%C3%9Cbergangsregeln_Wiedereinstieg_Fitness_und_Gesundheitssport_20200526_2.pdf) und wurden durch den HTV ergänzt.



3. Freiluftaktivitäten präferieren

- Vorzugsweise sollten die Trainings, wenn möglich, weiterhin Outdoor durchgeführt werden. **
- Trainingszirkel, Cycling Bikes u. ä. können im Außengelände aufgebaut werden unter Wahrung der Abstands- und Hygieneregeln. **
- ~~Kein Ausdauertraining in geschlossenen Räumen. **~~

4. Hygieneregeln einhalten

- Waschgelegenheit und Seife bereitstellen, um Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten (nur für das Training an der Sportstätte möglich). **
- Die Teilnehmenden bringen ein großes Badetuch mit, welches sie über die Matte legen können oder wenn möglich sollten sie ihre eigene Matte mitbringen. **
- Auf die Nutzung von Kleingeräten verzichten bzw. nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. **
HTV-Empfehlung: Sollten Kleingeräte genutzt werden sollen und keine eigenen verfügbar sein, ist der langfristige Verleih von zuvor desinfizierten Kleingeräten des Vereins an Teilnehmende eines Kurses möglich (dafür Desinfektionsmittel von mind. 61% Alkoholgehalt verwenden).
- Zusätzliche Hygienemaßnahmen: Wenn vereinseigene Matten ohne Handtuch genutzt werden, müssen diese desinfiziert werden (Desinfektionsmittel oder mehrfachverwendbare, medizinische Desinfektionstücher). **

5. Vereinsheime und Umkleiden

- ~~In Sportkleidung zum Training gehen. **~~
- ~~Keine Nutzung von Garderoben, Duschen, Gemeinschaftsräumen. **~~
- *HTV-Empfehlung: In Sportbekleidung zum Training zu gehen wird weiterhin empfohlen, auch wenn die Verwendung von Einzel- und Sammelumkleiden sowie der Duschen unter Einhaltung der Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes (eine Person je angefangene 5 qm, soweit keine festen Trennvorrichtungen angebracht sind) wieder erlaubt ist.*
- *HTV-Empfehlung: Beschilderung von Laufwegen auf dem gesamten Trainingsgelände (sanitäre Einrichtungen, Hallen, usw.).*

6. Fahrgemeinschaft

- *HTV-Empfehlung: Auf das Bilden von Fahrgemeinschaften sollte weiterhin möglichst verzichtet werden. Sollte dies nicht möglich sein, ist auf die behördlichen Vorgaben (Gruppen von max. 10 Personen oder Angehörige des eigenen und eines weiteren Hausstandes) zu achten.*

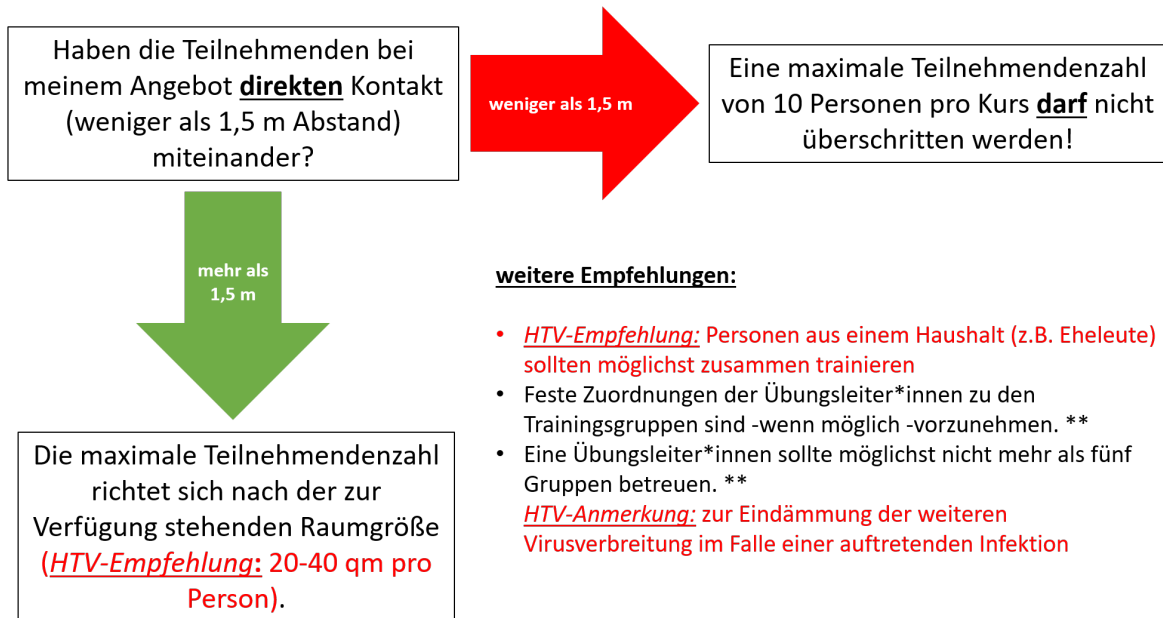
7. Veranstaltungen und Wettbewerbe

- *HTV-Empfehlung: Auf Veranstaltungen und Wettbewerbe sollte weiterhin verzichtet werden.*

Die Empfehlungen dieses Dokumentes erfolgen unter Berücksichtigung der zehn Leitplanken des DOSB (https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/LandingPage/Startseite/Leitplanken/Zehn_DOSB-Leitplanken.pdf) sowie der Handlungsempfehlungen des DTB (https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/DTB/Corona/DTB-%C3%9Cbergangsregeln_Wiedereinstieg_Fitness_und_Gesundheitssport_20200526_2.pdf) und wurden durch den HTV ergänzt.



8. Trainingsgruppen verkleinern



9. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich. *

- Die Gesundheit geht immer vor. **
- Risikogruppen können durch Anbieter nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit alle Personen besonders zu schützen. **

10. Risiken in allen Bereichen minimieren

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden. *

- Übungsleitende, die Kindergruppen betreuen, dürfen keine Risikogruppen betreuen. **
- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen. (Angaben: Datum, Ort und Trainings-Slot/Uhrzeit sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon) **
- Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen. **
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen. **
- HTV-Empfehlung: bei gesundheitlichen Notfällen ist immer Erste-Hilfe zu leisten! Nähere Informationen gibt es z.B. auf der Internetseite des Deutschen Roten Kreuzes.

Die Empfehlungen dieses Dokumentes erfolgen unter Berücksichtigung der zehn Leitplanken des DOSB (https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/LandingPage/Startseite/Leitplanken/Zehn_DOSB-Leitplanken.pdf) sowie der Handlungsempfehlungen des DTB (https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/DTB/Corona/DTB-%C3%9Cbergangsregeln_Wiedereinstieg_Fitness_und_Gesundheitssport_20200526_2.pdf) und wurden durch den HTV ergänzt.