

# Konzept des 1. FC Kleve 63/03 e. V. zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs der Hallensportarten während der Corona-Pandemie



Stand: 11.06.2020

Gültig ab: 15.06.2020

Dem Konzept liegen die zehn Leitplanken der Wiederaufnahme des vereinsbasierten Sporttreibens des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und die Coronaschutzverordnung des Landes NRW in der ab 15.06.2020 gültigen Fassung zugrunde. Wichtig dabei: Der Schutz der Gesundheit steht über allem, und die behördlichen Verfügungen sind zu beachten. Es besteht keine Verpflichtung zur Teilnahme am Trainingsbetrieb.

Im nachfolgenden Konzept wird zwischen Trainern (m/w) und Teilnehmern (m/w) unterschieden. Trainer und Teilnehmer bilden zusammen die Gruppe der Sportler (m/w).

Als Hygienebeauftragter wird Christoph Thyssen benannt. Unterstützt wird er von Stefan Schneiders.

Jeder Sportler hat einmalig vor Teilnahme am Trainingsbetrieb die „Einverständniserklärung zur Teilnahme am Trainingsbetrieb des 1. FC Kleve 63/03 e.V. während der Corona-Pandemie“ abzugeben.

## Gesundheitszustand

- Liegt eines der folgenden Symptome vor, darf der Sportler nicht die Platzanlage betreten und sollte einen Arzt kontaktieren: Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome.
- Die gleiche Empfehlung gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen.
- Bei positivem Test auf das Coronavirus im eigenen Haushalt muss die betreffende Person zwei Wochen aus dem Trainingsbetrieb genommen werden.
- Alle Sportler verpflichten sich bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptomen diese zu melden und nicht am Trainingsbetrieb teilzunehmen.
- Sportler, die einer Risikogruppe angehören, haben besonders darauf zu achten, das Risiko einer Infektion bestmöglich zu minimieren. Teilnehmer informieren ihren Trainer, der dies im Trainingsbetrieb entsprechend berücksichtigt (z. B. Individualtraining).

## Organisatorisches zum Trainingsbetrieb

### Grundsätze

- Die Vereinsverantwortlichen informieren die Trainer über dieses Konzept
- Trainer informieren die Trainingsgruppen über die geltenden allgemeinen Sicherheits- und Hygienevorschriften.
- Den Anweisungen der Trainer ist Folge zu leisten.
- Die Gruppengrößen der Trainingsgruppen sind anhand der Raumgröße festzulegen: je 5m<sup>2</sup> max. 1 Sportler
- Die Trainer sind verpflichtet eine gewissenhafte Dokumentation der Trainingsbeteiligung je Trainingseinheit in Form einer Anwesenheitsliste zu führen.

- Wenn man bei einer Übung ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

### Ankunft und Abfahrt

- Es dürfen keine Fahrgemeinschaften mit mehr als aus zwei Haushalten stammenden Personen gebildet werden.
- Ankunft an der Halle frühestens zehn Minuten vor Trainingsbeginn. Das Betreten der Halle erfolgt erst, wenn die vorherige Gruppe das Gebäude verlassen hat.
- Schon vor dem Training ist eine Reihe zu bilden und nacheinander einzutreten.
- Alle Sportler kommen bereits umgezogen in die Halle. Lediglich das Schuhwerk darf in der Halle gewechselt werden. Sporttaschen und/oder abgelegte Kleidungsstücke sind unter Einhaltung der Abstandsregelungen in der Halle zu deponieren.
- Verlassen der Halle direkt nach dem Training; das Duschen erfolgt zu Hause.
- Bei An- und Abreise sind die Abstandsregeln zu beachten.
- Die Anreise ohne Nasen-Mund-Schutz ist zulässig, wird aber dringend empfohlen.
- Die Trainingszeiten sind so zu definieren, dass es möglichst zu keinen Kontakten zwischen den jeweiligen Trainingsgruppen bei der An- und Abreise kommt.

### In der Halle

- Die Nutzung und das Betreten der Sporthalle sind nur gestattet, wenn ein eigenes Training stattfindet.
- Zuschauer sind beim Training nicht erlaubt. Begleitpersonen bzw. Fahrer gelten nicht als Zuschauer und dürfen unter Einhaltung der Abstandsregeln und Hygienevorschriften dem Trainingsbetrieb beiwohnen.
- Toiletten stehen nicht zur Nutzung zu Verfügung. Alle Sportler haben darauf zu achten, dass sie vorsorglich vor dem Training zu Hause noch ihre Toilette aufsuchen.
- Alle Umkleiden, Duschen und Toiletten bleiben geschlossen.
- Auf gute Lüftung der Halle ist zu achten.

### Das Training

- Alle Trainingsformen müssen unter Einhaltung der Abstandsregeln und Hygienevorschriften erfolgen.
- Karate: Grundsultraining KIHON sowie Formenlauf KATA, Koordinations-, Konditions- und Techniktraining sind unter Einhaltung des Mindestabstands von 2 Metern problemlos möglich.
- Bei Übungen mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).
- Partnerübungen sowie taktile Korrekturen sind zu unterlassen, ebenso Übungen, die zu einer erheblichen Beschleunigung der Atmung führen (Aerosolbildung).
- Beim Training sind kleinere Gruppen mit bis zu fünf Personen zu bilden, die im Optimalfall bei jeder Trainingseinheit in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen.
- Je Aufsichtsperson (Trainer, Co-Trainer) dürfen max. zehn Personen am Training teilnehmen. Betreuer und/oder Eltern dürfen als zusätzliche Aufsichtspersonen vom Trainer benannt werden. Alle Aufsichtspersonen verpflichten sich zur Einhaltung der Vorgaben aus diesem Konzept.

- Körperkontakte sind zulässig, sofern die gesamte Personenanzahl der Trainingsgruppe 10 Personen nicht übersteigt.
- Trainingsgruppen mit einer Gesamtpersonenanzahl von max. 10 Personen dürfen während der Durchführung ihrer Trainingsübungen auf die Einhaltung der Abstandsregeln verzichten.

### Abstandsregeln und Hygienevorschriften

- Vor und nach dem Training sind die Hände zu desinfizieren. Jeder Trainer erhält Desinfektionsmittel mit dem die Desinfektion der Hände aller Sportler erfolgt.
- Körperliche Begrüßungsrituale wie Händeschütteln, Abklatschen oder ähnliches sind verboten
- Getränke sind von zu Hause mitzubringen
- Es ist immer ein Abstand von mindestens zwei Metern zu einer weiteren Person einzuhalten. Dies gilt sowohl in der Halle z. B. bei Ansprachen und Trainingsübungen), als auch außerhalb der Halle (z. B. An- und Abreise).
- Beim Husten und Niesen ist ein Taschentuch zu benutzen oder die Armbeuge vor Mund und Nase zu halten.
- Wunden sind mit einem Pflaster oder Verband abzudecken.
- Hände sind aus dem Gesicht fernzuhalten. Insbesondere der Kontakt mit Mund, Augen oder Nase ist zu vermeiden.
- Jeder Trainer ist verpflichtet einen Mund-Nasen-Schutz für Notfälle mitzuführen.
- Im Falle eines Unfalls/Verletzung müssen sowohl Ersthelfer/innen als auch der/die Verunglückte/Verletzte einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Im Falle einer Wiederbelebung wird der Mund der wiederzubelebenden Person mit einem Tuch bedeckt, die Herzdruck-Massage durchgeführt und ggf. auf die Beatmung verzichtet.
- Verwendete Materialien (z.B. Hocker, Gymnastikbälle) müssen vor jeder Übungsstunde desinfiziert werden.

- ENDE -

63/03  
e.V.