

# Hygiene- und Trainingskonzept

## SG Anspach Abteilung Leichtathletik

### Benutzung Sportplatz Wiesenau

#### Allgemeine Regeln

- ❖ Die TrainerInnen und SportlerInnen werden im Vorfeld und zu Trainingsbeginn über den Hygieneplan informiert.
- ❖ Alle Teilnehmer am Training halten die **allgemeinen Hygienemaßnahmen** und Vorgaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung streng ein (siehe Hygienetipps)
- ❖ Einhaltung der Hust- und Niesetikette und Vermeidung von Kontakten.
- ❖ Begrüßungsrituale sind zu unterlassen (Handschlag, Umarmung etc.)
- ❖ Hände sind aus dem Gesicht fernzuhalten.
- ❖ Regelmäßige Handhygiene, Desinfektionsmittel stehen zu Verfügung. Es ist empfehlenswert, dass jeder Trainer / Sportler ein eigenes Händedesinfektionsmittel mitbringt und mit sich führt.
- ❖ Benutze Taschentücher müssen sofort entsorgt werden (Mülleimer mit Deckel).
- ❖ Personen und SportlerInnen mit Erkältungssymptomen dürfen die Sportanlage nicht betreten, nicht am Training teilnehmen und haben die Anlage unverzüglich zu verlassen.
- ❖ Den Anweisungen der TrainerInnen sind Folge zu leisten.
- ❖ Trainingseinheiten werden unter Ausschluss der Öffentlichkeit absolviert. Eltern oder andere Angehörige haben keinen Zutritt zur Trainingsfläche.
- ❖ Zu den Trainingseinheiten kommen die Athlet\*innen in Trainingskleidung und gehen direkt zur Trainingsfläche.
- ❖ Trainingsgruppen können die Trainingsflächen erst betreten, wenn die vorherige Trainingsgruppe die Sportanlage verlassen hat. Zwischen den einzelnen Trainingsgruppen darf kein Kontakt stattfinden.

#### Sportplatz

- ❖ Der Zutritt zur Sportstätte soll unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen. Falls der Platz bei Eintreffen noch nicht zugänglich ist, muss beim Warten auch der Sicherheitsabstand von 1,5 m eingehalten werden.
- ❖ Es dürfen sich zu jeder Zeit maximal 80 Personen auf dem Sportplatz befinden
- ❖ Nutzung der Toiletten in der ARS Sporthalle möglich.
- ❖ Die Trainingsgruppen haben sich weitläufig auf dem Sportgelände zu verteilen (eine Gruppe Weitsprung, eine Gruppe Kugelstoßen, eine Gruppe Lauftraining, Hochsprung etc.).
- ❖ **Personen, die sich nicht an die Regeln halten, werden des Platzes verwiesen (bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren muss dazu ein separates Formular ausgefüllt und unterschrieben werden).**

## Training

- ❖ Das Training ist nach den Empfehlungen des Landessportbundes Hessen für die aktuell gültige Stufe (Bundesnotbremse, Stufe 1 bzw. Stufe 2 der Landesregelungen) durchzuführen (Anhang 1).
- ❖ Das Training ist so zu organisieren, dass zwischen den einzelnen **Kleingruppen** ein freizuhaltender **Mindestabstand von 3 m** eingehalten werden kann. Zwischen einzelnen **Trainingsgruppen** ist ein Abstand von mindestens **15 m** einzuhalten.
  - Müssen die Trainingsgruppen bis einschließlich U14 in Kleingruppen aufgeteilt werden, wird empfohlen den Gruppen Parteibändchen oder farbige Trikots zuzuordnen, um eine Durchmischung der Gruppen bestmöglich kontrollieren zu können.
- ❖ Beim Sporttreiben besteht keine Maskenpflicht. Der Landessportbund empfiehlt Nicht-Aktiven das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung.
- ❖ Dem Trainerteam steht es frei, eine Maske zu tragen. Der Landessportbund empfiehlt das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung für die Prüfer (Sportabzeichen).
- ❖ Die Anwesenheit aller SportlerInnen wird in einer Liste erfasst und die Daten nur für den Fall der Infektionskettenverfolgung verarbeitet.
- ❖ Nutzung von Sportgeräten: Trainingsgeräte (Kugeln, Speere, Bälle etc.) werden im Training (soweit möglich) jedem einzelnen Sportler zugeordnet und anschließend desinfiziert.
- ❖ SportlerInnen haben (falls notwendig) ihre eigene Isomatte und Handtücher mitzubringen.
- ❖ Staffeltraining ist nicht zu empfehlen, da der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann. Dies gilt nicht mehr bei Erreichen von Stufe 2.
- ❖ Für alle Trainer\*innen wird ein Schnelltest mindestens einmal wöchentlich empfohlen.  
**ACHTUNG: Greift die Bundesnotbremse müssen Anleitpersonen der Gruppen der bis 14-Jährigen tagesaktuell getestet sein.**
- ❖ **Es können nur Personen das Training aufnehmen, die die folgenden Bedingungen erfüllen - gilt für jedes Training und auch für Trainer!**
  - Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-CoV-Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen).
  - Kein Nachweis einer SARS-CoV-Infektion in den letzten 14 Tagen.
  - In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARS-CoV getestet worden ist.
- ❖ **In allen anderen Fällen ist die Teilnahme am Training und der Aufenthalt auf der Trainingsstätte untersagt. Über das weitere Vorgehen hat der behandelnde Arzt zu entscheiden.**
- ❖ Der Hygieneplan wird vor Ort ausgehängt.
- ❖ Die SportlerInnen haben nach Beendigung des Trainings die Anlage unverzüglich zu verlassen.

Stand: 28. Mai 2021



# Anhang 1 – Empfehlungen des Landessportbund Hessen

Wann Sport wie möglich ist						Stand: 20. Mai 2021
	Outdoor: Jugend und Erwachsene	Outdoor: Kindergruppen	Indoor: Kontaktsport	Indoor: kontaktfreier Sport	Sportstätten	Zuschauer
<b>Bundesnotbremse</b> 7-Tages-Inzidenz drei Tage in Folge über 100	Für alle ab 14 Jahren: kontaktloser Individualsport allein, zu zweit oder mit den Angehörigen des eigenen Hausstands möglich	Bis einschließlich 13 Jahre: Kontaktloser Sport von max. 5 Kindern (Anleitungspersonen benötigen <i>negativen (Selbst)Test</i> ) Andere Kleingruppen müssen in räumlich abgegrenzten Bereichen Sport treiben	Kein Kontaktsport	Kontaktloser Individualsport allein, zu zweit oder mit den Angehörigen des eigenen Hausstands möglich	<b>Schwimmbäder und Fitnessstudios</b> geschlossen, andere Sportstätten dürfen prinzipiell öffnen. Sport im öffentlichen Raum von 5 bis 22 Uhr sowie – lediglich alleine – von 22 bis 24 Uhr	Ausgeschlossen – auch im Leistungssport
<b>Stufe 1 der Landesregelungen</b> 7-Tages-Inzidenz 5 Werktage in Folge unter 100	Für alle ab 15 Jahren: jeglicher Sport (auch Kontaktsport!) alleine, mit den Angehörigen des eigenen oder eines weiteren Hausstandes möglich. Zu anderen Kleingruppen sind auf Sportanlagen 3 Meter Abstand zu halten. Keine Durchmischung der Gruppen.	Bis einschließlich 14 Jahre: Sport ohne Beschränkung der Gruppengröße oder der Zahl der Hausstände möglich – auch Kontaktsport. Zwei Betreuungspersonen pro Gruppe erlaubt. Empfehlung: Auf Pflicht- und Freundschaftsspiele sowie Umkleidennutzung verzichten.	Für alle Altersgruppen: Kontaktsport ist mit den Angehörigen des eigenen oder eines weiteren Hausstandes möglich. Zu anderen Kleingruppen sind 3 Meter Abstand zu halten. Keine Durchmischung der Gruppen.	Für alle Altersgruppen: Kontaktfreier Sport ist alleine, mit den Angehörigen des eigenen oder eines weiteren Hausstandes möglich. Zu anderen Kleingruppen sind auf Sportanlagen 3 Meter Abstand zu halten. Keine Durchmischung der Gruppen.	<b>Sportstätten</b> prinzipiell geöffnet. <b>Fitnessstudios:</b> Nutzung nur mit Termin, Negativnachweis und Hygienekonzept. Max. 1 Person/40qm, jeweilige Regeln zur Sportausübung beachten. <b>Bäder:</b> für Publikumsverkehr geschlossen, Ausnahmen für Spitzen-, Schul- und Rehasport, Wasserrettung, Schwimmtraining und -unterricht, jeweilige Regeln zur Sportausübung beachten.	Zuschauer sind beim Trainings- und Wettkampfbetrieb im Freien unter Auflagen zulässig. Die allgemeinen Vorgaben für Veranstaltungen (im Freien bis 100 Teilnehmende) müssen eingehalten werden.
<b>Stufe 2 der Landesregelungen</b> Inzidenz weitere 14 Tage unter 100 oder weitere 5 Tage unter 50	Individualsport (z.B. Joggen, Rudern, Gymnastik) ist in Gruppen von max. 10 Personen möglich. Geimpfte und Genesene zählen nicht mit, ebenso Kinder bis einschließlich 14 Jahre. Für Mannschaftssportarten (Fußball, Basketball) gibt es keine Personenzahlbegrenzung; Negativnachweis wird empfohlen.	Bis einschließlich 14 Jahre: Alle Sportarten sind ohne Beschränkung der Gruppengröße oder der Zahl der Hausstände erlaubt.	Individualsport (z.B. Tanzen, Karate, Ringen) ist in Gruppen von max. 10 Personen möglich. Geimpfte und Genesene zählen nicht mit, ebenso Kinder bis einschließlich 14 Jahre. Für Mannschaftssportarten (z.B. Fußball, Basketball) gibt es keine Personenzahlbegrenzung; Negativnachweis wird empfohlen.	Analog zu Indoor-Kontaktsport: Individualsport (z.B. Turnen, Gymnastik) ist in Gruppen von max. 10 Personen möglich. Geimpfte und Genesene zählen nicht mit, ebenso Kinder bis einschließlich 14 Jahre.	<b>Sportstätten</b> prinzipiell geöffnet. <b>Fitnessstudios:</b> Gleiche Vorgaben wie in Stufe 1, Negativnachweise jedoch nur noch empfohlen. <b>Bäder:</b> bei vorliegendem Hygienekonzept geöffnet, max. 1 Person/10qm zugänglicher Fläche, Besuch nach Terminvereinbarung.	Zuschauer sind beim Trainings- und Wettkampfbetrieb im Freien und in gedeckten Sportanlagen zulässig, dabei müssen die allgemeinen Vorgaben für Veranstaltungen (im Freien bis 200 Teilnehmende, in geschlossenen Räumen bis 100 Teilnehmende) eingehalten werden.

**HINWEISE:** Diese Übersicht bietet eine erste Orientierung. Für Geimpfte und Genesene können jew. abweichende Regelungen gelten. Der Profi- und Spitzensport ist von Einschränkungen weitgehend ausgenommen. Details unter [yourtls.lsbh.de/faq](https://www.lsbh.de/faq)