



## Verhaltensregeln für Übungsleiter zur Durchführung von Sportangeboten während der Corona-Pandemie

- Es muss eine Einwilligungserklärung der Teilnehmer/innen vor Antritt der Sportstunde vorliegen. Bei Minderjährigen müssen alle Sorgeberechtigten unterschreiben.
- Es ist darauf zu achten, dass die Abstandsregeln von derzeit 1,5 m zwischen allen Personen eingehalten werden.
- Die Teilnehmer dürfen das Trainingsgelände erst 5 Minuten vor Beginn betreten und müssen es nach Beendigung des Trainings umgehend verlassen.
- Der Sport findet ausschließlich im Freien statt. Die Teilnehmer müssen sich selbst um geeignete Sportkleidung kümmern. Unter keinen Umständen darf der Sport in einen Sportraum oder Sporthalle verlegt werden. (auch kein gemeinsames Unterstellen bei sich plötzlich veränderten Wetterbedingungen)
- Die Sportstunde ist so vorzubereiten, dass die Teilnehmer möglichst mit eigenem Sportmaterial arbeiten oder nur mit Materialien des Vereins, die hinterher leicht zu desinfizieren sind. In diesem Fall müssen die Teilnehmer ihr Material nach dem Training selbst desinfizieren und erst dann an den Übungsleiter zurückgeben.
- Es dürfen keine Materialien untereinander getauscht werden. Es ist darauf zu achten, dass jeder Teilnehmer ein Handtuch unterlegt, sollte der Sport auf Matten stattfinden.
- Es dürfen keine Sanitären Anlagen oder Umkleidekabinen genutzt werden.
- Toiletten dürfen nur einzeln benutzt werden und nur dann, wenn sie durch den Nutzer anschließend desinfiziert werden können. Der Übungsleiter ist verpflichtet, den Toilettengang eines Teilnehmers mit Namen und Uhrzeit zu dokumentieren, um ggf. Infektionsketten nachzuvollziehen. Hierzu ist ein Protokoll zu führen.
- Jede Anwesenheit der Teilnehmer ist auf der geeigneten Anwesenheitsliste entsprechend der Felder zu dokumentieren.
- Ist es notwendig, dass Teilnehmer für Unterschriftenlisten (z.B. im Reha-Sport) einen Stift benutzen, muss jeder Teilnehmer einen eigenen Stift mitbringen und verwenden.
- Sollte ein Teilnehmer vor Ort Symptome aufweisen oder berichten, dass er in den vergangenen 3 Tagen Symptome hatte, muss er umgehend fortgeschickt werden, die Sportstunde muss beendet werden, alle Teilnehmer begeben sich unverzüglich nach Hause und der Verein muss unmittelbar telefonisch informiert werden.
- Es dürfen keine Partnerübungen durchgeführt werden. Taktile Korrekturen sind zu unterlassen.
- Während der Übungseinheit sind die Teilnehmer nicht verpflichtet, einen Mundschutz zu tragen. Beim Betreten eines Gebäudes aufgrund der Toilettennutzung sollte allerdings ein Mundschutz getragen werden.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Einhaltung der Verhaltensregeln und gehe verantwortungsbewusst mit der Gesundheit der Teilnehmer und meiner eigenen Gesundheit um.

---

Ort, Datum

---

Name, Vorname

---

Unterschrift

## Empfohlene Maßgaben für das Training der einzelnen Disziplinblöcke:

- Das **Sprint- und Kurzhürdentraining** findet ausschließlich auf den beiden gegenüberliegenden Geraden statt. Dazu muss je eine Bahn zwischen den Trainierenden freigelassen werden, um insgesamt einen Mindestabstand von 1,50 Meter sicherzustellen. Jeder Sportler bekommt einen eigenen Startblock zugeordnet, der von keinem anderen Sportler benutzt wird. Hürden, Blockx u. Ä. dürfen nur vom Trainer berührt werden.
- **Staffeltraining** ist nicht erlaubt.
- Das **Lauftraining** (Tempolaufttraining) findet auf den inneren Bahnen der Rundbahn statt. Auf den Geraden ist bei permanent hintereinander laufenden Athleten ein Mindestabstand von 15 Meter („Tröpfchenwolke“theorie“) einzuhalten. Beim Überholen muss mindestens eine Bahn freigelassen werden. Lauftraining in Gruppen ohne Einhaltung eines Sicherheitsabstands vor, hinter und neben den Läufern ist untersagt.
- Die Durchführung von **Sprint- und Lauftraining** in ein und derselben Trainingseinheit ist nicht zulässig, da damit der Mindestabstand von 20 Metern zwischen den einzelnen Trainingsgruppen nicht mehr gewährleistet werden kann.
- Das **Hochsprung- und Stabhochsprungtraining** muss immer als Einzeltraining erfolgen und darf nicht länger als eine Stunde pro Sportler dauern. Nach jedem Einzeltraining ist die Anlage (Matte, Ständer, Latte) durch den Trainer zu desinfizieren. Das Auflegen der Latte erfolgt ausschließlich durch den Trainer. Die Sportler sind für die Desinfektion der benutzten Stäbe für das Stabhochsprungtraining zuständig.
- Die Vorbereitung und Pflege der Grube vor, während und nach dem **Weit- und Dreisprungtraining** erfolgt ausschließlich durch den Trainer.
- Die Durchführung des **Wurf- und Stoßtrainings** findet auf den dafür vorgesehenen Flächen bzw. Anlagen statt. Trainingsgeräte (Bälle/Kugeln/Diskens/Speere/Hämmer/Wurfstäbe etc.) werden während der Trainingseinheit jedem einzelnen Athleten zugeordnet und von keinen anderen Athleten benutzt. Der jeweilige Sportler hat die Geräte nach dem Training zu desinfizieren.
- Das **Training der Beweglichkeit, Mobilisation und Kräftigung** findet auf eigenen Gymnastik- bzw. Yogamatten oder Handtüchern der Teilnehmer statt.
- **Auf- und Abbau der Trainingsstätte**, der Transport der erforderlichen Trainingsgeräte und Hilfsmittel sowie die Desinfektion der benutzten Trainingsgeräte (Startblöcke, Hürden, Blockx, Latten, Harken und Anlagen) ist Aufgabe des Trainers. Es gilt das Risiko von Schmierinfektion zu minimieren.

Die **Desinfektion der benutzten Geräte** erfolgt im Rahmen der vorgegebenen Trainingszeit und vor jedem Trainingsgruppenwechsel. Ebenso zählt die Trainingsvorbereitung, die Bereitstellung der Geräte und Präparierung der Trainingsstätten in die Trainingszeit