



## Abstands- und Hygienekonzept Turnverein Traar

In Bezug auf die „[Abstands- und Hygieneauflagen](#)“ des Landes NRW möchten wir in der Turnhalle Buscher Holzweg in Traar den Sportbetrieb unter folgenden Maßnahmen und Verhaltensregeln aufnehmen.

### 1. Krankheitssymptome einer Atemwegsinfektion

- Wir appellieren an und bitten alle Teilnehmer unserer Gruppe nur bei den kleinsten Anzeichen einer Atemwegsinfektion (Husten und Fieber) dem Training fernzubleiben. Diese Krankheitssymptome erlauben keinen Zutritt zur Sporthalle.

### 2. Ein- und Ausgang

- Zutritt zur Halle ist nur einzeln und im Abstand von mind. 1,5 m zwischen zwei Personen über den Seiteneingang an der Bushaltestelle erlaubt. Bitte nehmt Rücksicht auf die anderen Mitglieder und Personen.
- Am Eingang steht für alle Mitglieder Handdesinfektion zur Verfügung, die bei jedem Zutritt zum Trainingsraum benutzt werden sollte.
- Verlassen der Sporthalle, wiederum nur im Abstand von mind. 1,5 m zwischen zwei Personen über die hintere Ausgangstür und zurück über die Eingangsseite die Sporthalle verlassen.

### 3. Begrüßung und Verabschiedung

- Auf Händeschütteln, Abklatschen und Umarmen „MUSS“ verzichtet werden.

### 4. Kontaktdatenermittlung

- Für die Kontaktdatenermittlung ist einmalig eine Einverständniserklärung auszufüllen. Eine Anwesenheitsliste ist zu führen, damit ggf. eine Infektionskette nachverfolgt werden kann. Mitgliedern, die nicht zur Einhaltung der Regeln bereit sind, ist im Rahmen des Hausrechtes der Zutritt zu verwehren.
- Positiv getestete Gruppenmitglieder müssen den Vorstand unverzüglich in Kenntnis setzen, um ein Ausbreiten der Pandemie zu verhindern. Die Gruppe bleibt dann bis zur Klärung geschlossen.



## 5. Umkleiden und Duschen

- Die Umkleieräume und Duschen dürfen nicht benutzt werden
- Die Sportler(innen) sollten, nach Möglichkeit, schon umgezogen zum Training kommen.

## 6. Training

- Die Abstands- und Hygieneauflage des Landes NRW verbietet aufgrund der Aerosolbelastung jedes hochintensive Ausdauertraining.
- Sportliche Aktivitäten sind nur in einem sicheren Abstand ausführen
- Aufgrund der Hallengröße dürfen neben dem Übungsleiter(innen) nur 18 Sportler(innen) trainieren.
- Die Anfangs und Endzeiten der Übungseinheiten sind im Belegungsplan angegeben und müssen eingehalten werden. Sie berücksichtigen die Regelungen zur Nutzung der städtischen Sportanlagen vom 05.06.2020 der Stadt Krefeld.
- Auf Partnerübungen muss vorerst verzichtet werden.

## 7. Getränke

- Eigene Wasserflasche dürfen zum Training mitgebracht werden.

## 8. Mund-Nase-Bedeckung

- Unter Wahrung der Abstandsregeln, von mind. 1,5 m zwischen zwei Personen, kann auf eine Mund-Nase-Bedeckung verzichtet werden.

## 9. Reinigung

- Übungsgeräte / Übungsmatten sind nach dem Gebrauch mit Flächen-Reinigungsmittel zu desinfizieren.



### ***Besonderheiten aus dem Bereich Karate***

#### Zu Pkt. 6. Training

- Das Karate Krafttraining ist zulässig
- Der Abstand zum Trainer, wie auch zum zweiten Mitglied beträgt mindestens 3,0 m.

#### Zu Pkt. 9. Reinigung

- Es ist jedoch wichtig, zu Hause die Füße und Hände vor und nach dem Training gründlich zu reinigen.

### ***Besonderheiten aus dem Bereich Tischtennis:***

#### Zu Pkt. 6. Training

- Spiel am Tisch: Es muss ein Abstand von mindestens 1,5 m zum Gegner/Partner eingehalten werden. (Der Tisch ist 2,74m \* 1,525 m groß!). Doppelspiele sind also nicht möglich. Achten Sie auf den seitlichen Abstand zum nächsten Tisch
- Es dürfen maximal 6 Tischtennisplatten mit dem nötigen Abstand aufgebaut werden. Es müssen Einzelboxen mit Hilfe von Banden errichtet werden.
- Jeder spielt mit seinem eigenen Schläger (→keine Leihschläger des Vereins!).
- Es sind fest eingeteilte Trainingspaarungen mit eigenen Bällen vorzusehen (→ein/e Spieler/in hat einen (1) orangefarbenen Ball, sein/e Partner/in einen (1) weißen; jede/r Spieler/in bringt nur seinen Ball ins Spiel).
- Es findet kein Seitenwechsel, kein Shakehands und kein Anhauchen des Balles statt; die Hand am Tisch abzuwischen, ist ebenfalls untersagt.
- Bei Wechsel der Trainingsgruppen erfolgt eine mindestens zehnminütige Pause.

- Eine Desinfektion von Schlägern, Bällen und Tischen ist zu ermöglichen. Die Spieler desinfizieren selbstständig vor der Einheit die Spielmaterialien (des Vereins).
- Es findet kein Roboter-und/oder Balleimertraining statt.