

Hygiene- und Trainingskonzept VfR Garching Leichtathletik

Allgemein gültige Richtlinien/Rahmenbedingungen:

- 1) Das Leichtathletiktraining in Garching kann ab Freitag, 22.5.201, ausschließlich unter den nachfolgend genannten Bedingungen wieder aufgenommen werden.
- 2) Die Schutzmaßnahmen gegen das Coronavirus (COVID-19) sind in der jeweils gültigen Fassung des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz in der jeweils gültigen Fassung auf der Sportstätte sichtbar anzubringen. (siehe Anlage 3 Infoblatt Corona)
- 3) Das Leichtathletiktraining ist **nur im Freien** (Leichtathletikanlagen) erlaubt!
- 4) Der Zutritt zum Stadion erfolgt nur über den Parkplatz. Während dem Training ist das Tor abgesperrt.
- 5) Eine Trainingsgruppe umfasst **maximal 5** Teilnehmer (inkl. Trainer). Die Gruppe ist während des Trainings in sich geschlossen. Ein Wechsel der Gruppe während einer Trainingseinheit ist für Teilnehmer und Trainer verboten.
- 6) Den Trainern wird empfohlen, während des gesamten Trainings eine Atemschutzmaske zu tragen.
- 7) Die Öffnungs- und Trainingszeiten werden bei der Stadt Garching beantragt.
- 8) Es können nur max. 4 Trainingsgruppen gleichzeitig im Stadion trainieren (siehe Plan in der Anlage 2).
- 9) Für die Durchführung des Vereinstrainings ist der VfR Garching verantwortlich. In Abstimmung mit der Stadt Garching sorgt er dafür, dass alle bestehenden Vorschriften eingehalten werden.
- 10) Die jeweiligen Verantwortlichen für das Training sind verpflichtet, Belegungspläne zu erstellen, die sämtliche geltenden Bestimmungen berücksichtigen. Diese müssen jeweils in der Vorwoche der Stadt Garching vorgelegt werden. Für die Erstellung der Belegungspläne ist der Trainer Philippe Schneider verantwortlich.
- 11) Jeder Athlet muss vor Aufnahme des Trainings eine Einverständniserklärung (siehe Anlage 4) an den jeweils zuständigen Trainer/in abgeben.
- 12) Für jede Trainingsstätte werden die zugelassenen Personen (Teilnehmer, Übungsleiter) und Trainingseinheiten lückenlos dokumentiert. Dazu muss für jede Trainingsgruppe und in jeder Einheit eine Anwesenheitsliste (siehe Anlage 5) mit Datum, Name und Telefonnummer und eine Bestätigung zur Symptomfreiheit geführt werden. Diese Listen sind vom VfR/LA aufzubewahren und bei Bedarf dem zuständigen Gesundheitsamt auszuhändigen. Die Protokollpflicht ist die Grundlage für die Nachverfolgung der Infektionsketten.
- 13) Alle Trainingsteilnehmer halten die allgemeinen Hygienemaßnahmen und Vorgaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (siehe Infoblatt Hygiene Anlage 6) strikt ein. Im Vordergrund stehen dabei vor allem die Abstandsregeln. Sie sind von Trainingsbeginn bis -ende strikt einzuhalten! Alle Teilnehmer am Training bleiben

mindestens 1,50 Meter voneinander entfernt. Ein Training, in dem ein direkter Kontakt erforderlich oder möglich ist, ist untersagt.

- 14) Teilnehmer am Training haben sich zu Hause und nicht in Gemeinschaftsräumen umzuziehen und zu duschen. Garderoben, Duschen und Gemeinschaftsräume sind geschlossen zu halten.
- 15) Maximal eine WC-Anlage jeweils für Männer und Frauen soll bereitgestellt werden. Nach Nutzung einer Toilettenanlage ist diese ebenso wie die Türklinken von der betreffenden Person mit den zur Verfügung gestellten Desinfektionsmitteln zu reinigen. In den Toiletten wird ein Hinweis auf gründliches Händewaschen angebracht und es werden ausreichend desinfizierende Seife sowie nicht wiederverwertbare Papierhandtücher zur Verfügung gestellt.
- 16) Sollten Teilnehmer zur Gruppe der Personen gehören, die gemäß RKI ein höheres Risiko für einen schweren Erkrankungsverlauf haben, werden diesen die erforderlichen Schutzmaßnahmen empfohlen. Der betroffene Personenkreis wird darauf hingewiesen, dass er die Sport- bzw. Trainingsstätten auf eigene Verantwortung betritt. Diese Entscheidung ist dem Verein anzuzeigen.
- 17) Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre müssen immer von einem erwachsenen Trainer beaufsichtigt werden. Eltern dürfen die Sportstätte nicht betreten.
- 18) Bei Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln zur Anfahrt zur Trainingsstätte sind die aktuellen landesspezifischen Bestimmungen zur Maskenpflicht umzusetzen.

Richtlinien für den Trainingsbetrieb:

- 1) Der Zugang zu den Trainingsstätten muss so organisiert werden, dass die festgelegte Personenzahl (Anzahl der Trainingsgruppen) nicht überschritten wird.
- 2) Eine gleichzeitige Belegung eines Stadions durch andere Sportarten sollte vermieden werden, um die Umsetzung der LA-Richtlinien zu gewährleisten.
- 3) Das Training sowie das Auf- und das Abwärmen ist so zu organisieren, dass jederzeit zwischen den Bereichen der verschiedenen Trainingsgruppen ein freizuhalten der Mindestabstand von 30 Metern eingehalten werden kann. Der Mindestabstand von 30 Meter zwischen den einzelnen Gruppen gilt während des gesamten Trainings.
- 4) Richtlinien für die Raumnutzung:

In Stadien vom Wettkampftyp C-A (4-8 Rundbahnen) beträgt der Abstand der Außenbahnen auf der jeweiligen Geraden mindestens 80 Meter. Der Abstand der beiden Kurvensegmente beträgt mindestens 100 Meter. Auf Basis dieser Abstände ist es möglich, dass mehrere Trainingsgruppen zeitgleich trainieren (Trainingsorte siehe Anlage 2).

- 5) Richtlinien für das Training der einzelnen Disziplinblöcke:

- a. Das **Sprinttraining** 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. Der jeweilige Sportler hat den Startblock nach dem Training zu desinfizieren.

b. Staffeltraining ist nicht erlaubt.

c. 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 eine Bahn freigelassen werden (seitlicher Abstand dann mindestens 1,5 Meter). 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 30 Metern zwischen den einzelnen Trainingsgruppen nicht mehr gewährleistet werden kann.

d. Die Durchführung des **Sprungtrainings** findet auf den dafür vorgesehenen Flächen bzw. Anlagen statt.

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.

e. Die Durchführung des **Wurf- und Stoßtrainings** findet auf den dafür vorgesehenen Flächen bzw. Anlagen statt. Trainingsgeräte (Kugeln/Speere 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.

6) Das Training der Beweglichkeit, Mobilisation und Kräftigung findet auf eigenen Gymnastik- bzw. Yogamatten oder Handtüchern der Teilnehmer statt.

7) Auf- und Abbau der Trainingsstätte, der Transport der erforderlichen Trainingsgeräte und Hilfsmittel sowie die Desinfektion der benutzten Trainingsgeräte (Startblöcke, Hürden, Bloxx, Latten, Harken und Anlagen) ist Aufgabe des Trainers.

8) 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.

Der Pandemiebeauftragte ist Uli Lortz (H 017631447138, T 3202295, uli.lortz@online.de)