



SG Einheit Pankow e. V.



Anweisung Trainingsbetrieb & Hygienekonzept für Hallentraining

Datum: 03.08.2020

Herausgeber: SG Einheit Pankow e.V.

gem. § 5 Absatz 7 der Verordnung der SARS-Cov-2-Infektionsschutzverordnung
Vom 21. Juli 2020

Allgemein

Krankheitssymptome

- Sportler*innen und Trainer*innen mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen.
- Sie müssen sich in Isolation begeben, den Hausarzt kontaktieren und dessen Anweisungen befolgen
- Trainer und Abteilungsleiter sind umgehend über die Krankheitssymptome zu informieren; diese leiten die Informationen bei Verdachtsfällen auf Corona an die entsprechende Trainingsgruppe weiter



SG Einheit Pankow e. V.



An- & Abreise

- die Anreise erfolgt einzeln (nicht in Fahrgemeinschaften) bzw. in Begleitung einer Aufsichtsperson (Ausnahme: gemeinsames Training von Geschwisterkindern)
- zu Fuß, mit Rad oder privatem PKW ist der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel vorzuziehen
- am Eingang der Halle muss sich beim Trainer angemeldet werden
- das Gelände wird einzeln mit Wahrung des Mindestabstandes von 1,5 m und nur von den Sportlern betreten (Eltern/Begleitpersonen bleiben vor der Turnhalle)
- Das Betreten der Halle erfolgt über die Flügeltür links und das Verlassen ausschließlich über die Flügeltür rechts an der Halle
- das Betreten der Halle erfolgt erst nach Aufforderung durch den Trainer



Abbildung 1: Quelle maps.google.com

Sonstiges

- Belehrung aller Vereinsmitglieder über das Hygienekonzept
- jeglicher Körperkontakt ist nur in den eingeteilten 4er Gruppen erlaubt
- Einhalten des Mindestabstandes von 1,5 m zu anderen Sportlern
- Training in Kleingruppen (4er Gruppen)
- Es dürfen gleichzeitig max. 24 Personen in der Turnhalle sein
- tragen eines Mund- & Nasenschutzes bis zum Trainingsplatz in der Halle und beim Verlassen selbigen



SG Einheit Pankow e. V.



- eine vom Verein autorisierte Aufsichtsperson achtet während des gesamten Trainings auf die Einhaltung des Hygienekonzepts
- In Umkleiden, Duschen und sonstige Räumlichkeiten ist auf den Mindestabstand von 1,5 m zu achten (das Umziehen erfolgt ausschließlich an den vorgegebenen Plätzen, die Mittlere Dusche ist gesperrt)
- die WC- Anlage muss einzeln genutzt werden
- Es wird regelmäßig während der Trainingseinheiten gelüftet
- Die Matten werden nach jeder Trainingseinheit desinfiziert. Entsprechendes Reinigungsmaterial ist in ausreichender Menge Vorhanden.

Trainer*innen

- führen einer Anwesenheitsliste
- Belehrung vor Beginn jedes Trainings über die Einhaltung des Hygienekonzepts
- Coaching mit 1,5 m Abstand (ausgenommen notwendige Hilfestellung)
- bei Nutzung von Trainingsgeräten werden diese nicht getauscht und anschließend desinfiziert
- achten auf Einhaltung des Hygienekonzepts
- Einhaltung des zeitlichen Rahmens (Trainingseinheit & Wechsel) zur Vermeidung von Überschneidungen/ Warteschlangen (siehe Training & zeitlicher Ablauf)
- Desinfektion von ggf. bereitgestelltem Trainingsmaterial nach Ende jeder Einheit

Sportler*innen

- **Anmeldung per Mail nur an Judo@einheit-Pankow.de** (mit Angabe aktueller Kontaktdaten (Vor- und Familienname, vollständige Anschrift, Telefonnummer, E-Mail) zum Training bis 18 Uhr des Vorabends, **keine Trainingsteilnahme ohne Anmeldung und Bestätigung**)
- **Sportler*innen müssen beim Umziehen auf den Mindestabstand achten**



SG Einheit Pankow e. V.



- Teilnehmer haben 16:45 Uhr bzw. 19:00 Uhr vor der Halle (Mindestabstand einhalten) einzutreffen.
- Einhalten des Mindestabstand (1,5 m) auch bei Trinkpausen
- kein Tausch / Ausleihen der mitgebrachten Materialien
- Ausschluss der Teilnehmer*innen vom Training, sollten Abstands- und/oder Hygieneregeln wiederholt und nach Aufforderung missachtet werden

Training

- nur in festen 4er Gruppen auf einzelnen Matten
- Kein Tausch der Partner außerhalb der 4er Gruppen
- Das Verlassen der eigenen Trainingsmatte erfolgt nur auf Aufforderung und mit Mund-Nasen-Abdeckung

Ablauf der Trainingseinheiten

- Anreise (siehe Ausführung weiter oben)
- Desinfektion der Hände bei der Anmeldung vor Ort
- Alle Teilnehmer haben sich vor dem Umziehen in der Trainingshalle mit 1,5 m Abstand einzufinden.
- die Teilnehmer werden in Trainingsgruppen von max. 4 festen Partnern eingeteilt. Diese festen Partner werden während des Trainings nicht getauscht.
- Umziehen mit Mindestabstand in den eingeteilten Gruppen nach Aufforderung durch den Trainer
- Die anderen Gruppen bauen derweil ihre Judomatte auf
- nach dem Training zügig umziehen und das Schulgelände über die entsprechenden vorgegebenen Wege, unverzüglich verlassen
- Abreise (siehe oben)
- Der Abbau der Matten erfolgt analog zum Aufbau



SG Einheit Pankow e. V.



Anhang

Trainingsplan (beispielhaft)

1. Warm up & Athletik
2. Judo
3. Kraft & Koordinationstraining
4. Dehnung Trainingsabschluss

Trainingszeiten:

Tag	Kinder	Erwachsene
Montag	16:45-18:30 Uhr	16:45-19:00 Uhr
Dienstag	16:45-18:45 Uhr	19:00 - 21:00 Uhr
Donnerstag	16:45-18:45 Uhr	19:00 - 21:00 Uhr
Freitag	17:00 - 18:30 Uhr (Probetraining auf Anfrage)	



Aufteilung der Halle

Alle Angaben sind Mindestabstände, Skizze nicht Maßstäblich

