

Vorgaben für den Leichtathletik-Trainingsbetrieb



in der Halle im Allgemeinen

und im Sport -und Bildungszentrum im Speziellen

Die Corona-Pandemie hat zu gravierenden Einschränkungen im Sportbetrieb des Landes geführt. Die Landesregierung Schleswig-Holsteins hat in der Landesverordnung das Sporttreiben geregelt. Unter Einhaltung der Abstands- und Kontaktregeln sowie Hygienestandards ist Sport grundsätzlich erlaubt.

Oberste Priorität hat dabei die Gesundheit aller Sportler*innen, Trainer*innen und aller beteiligten Personen!

Dabei sind die Verordnungen des Bundes und der Landesregierung in ihren jeweils aktuellen Fassungen sowie die Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes zum Verhalten und zu Hygiene-Standards bzw. zum Infektionsschutz umzusetzen. Es gelten zudem die Leitplanken und Verhaltensstandards des Deutschen-Olympischen Sportbundes.

Das Einhalten der Regeln ist für die Leichtathletik als Individualsportart und kontaktarme Sportart möglich. Zur Umsetzung des Trainingsbetriebes wird Folgendes empfohlen:

1. Allgemeine Vorgaben

- Es können nur Personen am Training teilnehmen, die die folgenden Bedingungen erfüllen:
 1. Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-CoV-Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen).
 2. Kein Nachweis einer SARS-CoV-Infektion in den letzten 14 Tagen.
 3. In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARS-CoV getestet worden ist.
- Die Vereine informieren die Sportler*innen und ggf. deren Erziehungsberechtigte und die Trainer über das hier beschriebene Hygienekonzept (E-Mail, soziale Medien, Aushang usw.) und stellen Reinigungs- und Desinfektionsmittel, Papiertücher u.a. zur Verfügung. Hinweise und Regelungen zu den Hygiene- und Verhaltensmaßnahmen werden zudem ausgehängt!
- Die Kontaktdaten aller Teilnehmer am Training sind zu erfassen und für 4 Wochen unter Einhaltung datenschutzrechtlicher Bestimmungen aufzubewahren. Ein Belegungsplan sollte erstellt und ausgehängt werden.
- Alle Beteiligten sind gehalten, sich ständig über aktuelle Regelungen zu informieren.
- Bezüglich der Einhaltung der Gesundheits- und Sicherheitsstandards muss die Gesamtteilnehmerzahl so gewählt werden, dass die Abstände einzuhalten sind. Es gilt ein Abstand von mindestens 1,50 Metern zwischen den Anwesenden (Athleten, Trainern weitere Personen).
- Die allgemeinen Hygiene-Standards sind einzuhalten: häufiges Händewaschen, Husten- und Nies-Etikette, Reinigung von Material/Geräten. Regelmäßiges Lüften beim Hallentraining ist vorzusehen. Ein Mund-Nasen-Schutz ist im Innenbereich zu tragen und überall dort, wo der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann. Dies gilt jedoch nicht beim Training selbst.
- Beim Kommen und Gehen sind Kontakte zu anderen Gruppen zu vermeiden.
- Bei Begrüßungen und Verabschiedungen innerhalb der Gruppe ist Körperkontakt zu vermeiden.
- Die Athleten sind zu informieren, dass sie möglichst alleine oder maximal zu zweit zum Training kommen und keine Fahrgemeinschaften gebildet werden sollen.
- Das Benutzen von Toiletten und Umkleieräumen ist möglich, das Duschen aber nicht. Die Abstandsregelungen sind einzuhalten. Es wird jedoch empfohlen, dass die Athleten nach Möglichkeit bereits mit Sportzeug zum Training kommen und zuhause duschen.
- Bei Training mit mehreren Gruppen zeitgleich in der Halle sind Absprachen untereinander zu treffen, um Kontakte zu vermeiden und Abstand zu wahren.

2. **Trainingsempfehlungen allgemein**

- Als Individualsport sind Abstandsregelungen gut einzuhalten. Bei der Durchführung der Übungen muss auf Abstand zwischen den Athleten geachtet werden, Partnerübungen sind zu vermeiden. Bei Pausen sowie Korrekturen und Übungshinweise durch den Trainer ist auf Abstand zu achten.
- Sportler, die zu Risikogruppen zählen, sind individuell zu trainieren oder es sind größere Abstände vorzusehen, um die soziale Teilhabe zu ermöglichen. Die Trainingsgruppe ist hier entsprechend aufzuklären.
- Geräten/Kleinmaterial (z.B. Kugel, Speer, Diskus, Medizinbälle, Seilen, Markierungen und weiteren Geräte) sind - wenn möglich - einzelnen Athleten direkt dauerhaft zuzuordnen.

3. **Trainingsablauf für das Sport- und Bildungszentrum in Malente**

- 3.1. Das Parken erfolgt auf dem großen Parkplatz vor dem SBZ
- 3.2. Eingang und Ausgang ist der Hintereingang zur Sporthalle mit einem entsprechenden Schlüssel (wird vor Ort deponiert).
- 3.3. Trainingszeiten sind von Montag bis Freitag jeweils 17.00 bis 19.00 Uhr und 19.00 bis 21.00 Uhr.
- 3.4. Maximal 20 Personen (Athleten und Trainer) dürfen sich in der Halle gleichzeitig aufhalten.
- 3.5. Es muss eine namentliche Anmeldung bis spätestens einen Tag vorher an den Leitenden Landestrainer Hinrich Brockmann erfolgen (Tel: 0152/33604875), damit sichergestellt ist, dass die Belegungszahlen eingehalten werden.
- 3.6. Pro Trainingseinheit und Tag muss eine Anwesenheitsliste aller Personen geführt werden. Die Anwesenheitslisten werden nach dem Training an das Sport- und Bildungszentrum übergeben und 4 Wochen dort für die Kontaktnachverfolgung zur Eindämmung der Pandemie aufbewahrt.
- 3.7. Es wird empfohlen, maximal in 4x5er oder 5x4er Trainingsgruppen zu trainieren.
- 3.8. Im Training müssen sich die einzelnen Trainingsgruppen unbedingt an die Abstandsregeln halten und unterschiedliche Trainingsorte nutzen (z.B. Wurftrakt, Laufunnel, Sprintbahn, Weitsprunggrube, Stabhochsprunganlage, Gegengerade)
- 3.9. Das Desinfizieren der benutzten Geräte ist nach dem Training unbedingt einzuhalten.
- 3.10. Das Tragen der Maske ist auf dem Weg in die Halle und wieder nach dem Verlassen der Halle zu gewährleisten.
- 3.11. Handhygiene hat vor und nach dem Training zu erfolgen.
- 3.12. Anreise im PKW maximal nur zu zweit bzw. mit Personen aus zwei Haushalten.

4. **Disziplinspezifische Empfehlungen**

- **Sprint / Hürdensprint / Staffellauf:** Abstände sind einzuhalten, ggf. ist eine Bahn zwischen den Sportlern frei zu lassen.
- **Lauftraining:** Abstände sind einzuhalten. Beim Überholvorgang sollte möglichst mindestens eine Bahn/1,50 m freigehalten werden.
- **Hoch-/ Stabhochsprung:** Abstände sind einzuhalten. Das Auflegen der Latte sollte möglichst nur durch eine Person (z.B. dem Trainer) erfolgen.
- **Weit-/ Dreisprung:** Abstände sind einzuhalten. Geräte, wie Besen und Harke sollten möglichst nur durch eine Person genutzt werden.
- **Wurf / Stoß:** Abstände sind einzuhalten. Trainingsgeräte (Kugeln / Disken / Speere / Hämmer / Wurfstäbe / Kleingeräte etc.) werden während der Trainingseinheit möglichst jedem einzelnen Athleten zugeordnet und von keinen anderen Athleten benutzt.