

Konzept zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes der Damengymnastik-Sparte des NTSV

Da die Damengymnastik Sparte aus max. 19 Personen besteht und uns die komplette Halle mit 600 m² zur Verfügung steht, können die geforderten Abstände ohne Probleme eingehalten werden.

Unter Berücksichtigung

- des Hygienekonzeptes des Amtes Sandesneben-Nusse, in Bezug auf die Sporthallennutzung,
- der 10 Leitplanken des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund),

in Verbindung mit

➤ den sportartspezifischen Übergangsregeln des DTB (Deutscher Turner Bund), deren Handlungshinweise für den Fitness- und Gesundheitssport und für Vereins-Fitnessstudios maßgebend sind, und

- nach Rücksprache mit den entsprechenden Übungsleiterinnen

in Bezug auf die Möglichkeit der praktischen Umsetzung gelten übergangsweise für den Trainingsbetrieb der Damengymnastik-Sparte des NTSV folgende Regeln, die in zusammengefasster Form bei der jeweiligen Kursstunde zur (einmaligen!) Mitnahme zur Verfügung gestellt werden:

1. Distanzregeln einhalten

Aussage des DOSB:

Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.

Aussage des DTB:

- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, sind 2,00 - 4,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten. Mit zunehmender Trainingsintensität (Aspiration) sollte der Abstand vergrößert werden.
- Je nach Gegebenheiten bzw. Sportstätte wird empfohlen, pro 20 - 40 qm nicht mehr als eine Person zuzulassen.
- Wenn möglich getrennte Ein- und Ausgänge nutzen.
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.

Damengymnastik-Sparte beim NTSV:

Menschenansammlungen sind zu vermeiden. Die Trainingsstätte und die entsprechenden Grundstücke sind daher mit einem Mindestabstand von 1,5 Metern pünktlich zum Kursbeginn aufzusuchen und nach Beendigung zügig zu verlassen. Es ist darauf zu achten, dass jeder Person während des Trainings mindestens 20 m² zur Verfügung stehen. Sollte zwischen den Kursen ein Nutzungsgruppenwechsel stattfinden, ist ein Kurs ggf. entsprechend rechtzeitig zu beenden, auch wenn dies die Trainingszeit verkürzt.

2. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

Aussage des DOSB:

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet.

Aussage des DTB:

- Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe.
- Kein Helfen und Sichern durch Trainer*innen und Mittrainierende.
- Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer*innen erfolgen nur mündlich.

Damengymnastik-Sparte beim NTSV:

Siehe DOSB und DTB.

3. Freiluftaktivitäten präferieren

Aussage des DOSB:

Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten zunächst auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.

Aussage des DTB:

- Vorzugsweise sollten die Trainings, wenn möglich, weiterhin outdoor durchgeführt werden.
- Trainingszirkel, Cycling Bikes u. ä. können im Außengelände aufgebaut werden unter Wahrung der Abstands- und Hygieneregeln.
- Kein Ausdauertraining in geschlossenen Räumen.

Damengymnastik-Sparte beim NTSV:

Das Training findet in der Halle statt – genügend Abstand bzw. auf der Rasenfläche an der Halle, auch hier ist genügend Abstandhalten möglich.

4. Hygieneregeln einhalten

Aussage des DOSB:

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden. In einigen Sportarten kann der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll sein.

Aussage des DTB:

- Waschgelegenheit und Seife bereitstellen, um das Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten.
- Die Teilnehmenden bringen ein großes Badetuch mit, welches sie über die Matte legen können oder wenn möglich sollten sie ihre eigene Matte mitbringen.
- Auf die Nutzung von Kleingeräten verzichten und nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren.
- Zusätzliche Hygienemaßnahmen: Wenn vereinseigene Matten ohne Handtuch genutzt werden, müssen diese desinfiziert werden (Desinfektionsmittel oder mehrfachverwendbare, medizinische Desinfektionstücher).
- In den Sanitärräumen ausreichend Seife, Desinfektionsmittel (s. o.) und Einweg-Handtücher zur Verfügung stellen.
- Die Sanitärräume sollen immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden, da durch die Enge der Räume eine stärkere Aerosolkonzentration eintritt. Die Türen zu Waschräumen sollten tagsüber offengelassen werden, auch damit die Türgriffe so wenig wie möglich angefasst werden müssen.

Damengymnastik-Sparte beim NTSV:

Hygienebeauftragte der Damengymnastik-Sparte ist die Spartenleiterin Heike Koßyk.

Das Training sollte ohne die Benutzung von zusätzlichem Trainingswerkzeug (z. B. Hanteln, Medizinbälle etc.) und Sportmatten stattfinden. Sollte dies nicht möglich sein, ist das jeweils eigene Trainingswerkzeug oder die eigene Sportmatte zu benutzen. Sollte dies ebenfalls

nicht möglich sein, sind ausgeliehene Trainingswerkzeuge und Sportmatten nach der Benutzung zu desinfizieren. Bei der Benutzung einer geliehenen Sportmatte ist zusätzlich das eigene sogenannte Bade- oder Saunahandtuch unterzulegen.

Für das Training in der Sporthalle wird Desinfektionsmittel für die Desinfizierung der geliehenen Trainingswerkzeuge, Sportmatten und Hände von der Übungsleiterin verwahrt und auch den Teilnehmer*innen entsprechend zur Verfügung gestellt. Seife und Einweghandtücher stellt (laut des eigenen Hygienekonzeptes) das Amt Sandesneben-Nusse als Eigentümer der Sporthalle zur Verfügung.

5. Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen

Aussage des DOSB:

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt. Die Gastronomiebereiche bleiben geschlossen, ebenso wie die Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume.

Aussage des DTB:

- In Sportkleidung zum Training gehen.
- Keine Nutzung von Garderoben, Duschen, Gemeinschaftsräumen.
- Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände mit Seife (s. o.) sicherstellen.

Damengymnastik-Sparte beim NTSV:

Siehe DOSB und DTB.

Die Schuhe sind vor dem Betreten der Trainingsfläche auf dem Flur zu wechseln. Jede/r Teilnehmer*in hat sich ggf. ein Getränk in ausreichender Menge mitzubringen.

6. Fahrgemeinschaft vorübergehend aussetzen

Aussage des DOSB:

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans. Zudem ist auf touristische Sportreisen zu verzichten.

Aussage des DTB:

Siehe DOSB.

Damengymnastik-Sparte beim NTSV:

Siehe DOSB.

Das gemeinsame Erscheinen zum Training ist nur gestattet, wenn die entsprechenden Personen in einem Haushalt wohnen und jede von ihnen aktiv an der Kursstunde teilnimmt.

7. Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen

Aussage des DOSB:

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst auch sportliche Wettbewerbe.

Aussage des DTB:

Siehe DOSB.

Damengymnastik-Sparte beim NTSV:

Siehe DOSB.

8. Trainingsgruppen verkleinern

Aussage des DOSB:

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

Aussage des DTB:

- Die jeweiligen behördlichen Verordnungen der Bundesländer zu zulässigen Gruppengrößen sind grundsätzlich und darüber hinaus je nach örtlicher Gegebenheit unterschiedlich und entsprechend zu beachten.
- Feste Trainingsgruppen bilden.
- Feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen sind – wenn möglich – vorzunehmen.
- Eine Übungsleitung soll möglichst nicht mehr als fünf Gruppen betreuen.

Damengymnastik-Sparte beim NTSV:

Siehe DOSB und DTB. Siehe Vorgaben unter „1. Distanzregeln einhalten“.

9. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

Aussage des DOSB:

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.

Aussage des DTB:

- Die Gesundheit geht immer vor.
- Risikogruppen können durch Anbieter nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit alle Personen besonders zu schützen.

Damengymnastik-Sparte beim NTSV:

siehe DTB.

10. Risiken in allen Bereichen minimieren

Aussage des DOSB:

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

Aussage des DTB:

- Übungsleitende, die Kindergruppen betreuen, dürfen keine Risikogruppen betreuen, z. B. Sport mit Älteren.
- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen. (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon).
- Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von CoronaVirus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen (nach der behördlich angeordneten Quarantäne) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.

Damengymnastik-Sparte beim NTSV:

Die Spartenleiterin erstellt eine Teilnehmerliste, in der der Name und die Anschrift der Teilnehmer*innen aufgeführt sind. Die Pflicht der Erhebung dieser Daten ergibt sich aus der Landesverordnung SH zur Neufassung der Corona-Bekämpfungsverordnung (verkündet am 16.05.2020, in Kraft ab 18.05.2020). Der entsprechend Verantwortliche, der 1. Vorsitzende des NTSV, Alexander Gutsche, unterliegt demnach einer Informationspflicht nach Art. 13 Abs. 1 und 2 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO).

Im Detail heißt es hierzu:

„Zweck der Verarbeitung, Rechtsgrundlage, gesetzliche Verpflichtung zur Erhebung:
Sicherstellung der effektiven Rückverfolgbarkeit von Infektionen; es besteht eine Verpflichtung zur Erhebung der Kontaktdaten nach Art. 6 Abs. 1 Buchst. c DSGVO i .V. m. § 4 Abs. 2 der Landesverordnung zur Neufassung der Corona-Bekämpfungsverordnung.

Empfänger der erhobenen Kontaktdaten:

Die Kontaktdaten sind auf Verlangen der zuständigen Behörde (Gesundheitsamt) zu übermitteln, sofern dies zur Nachverfolgung von möglichen Infektionswegen erforderlich ist. Die Kontaktdaten werden für einen Zeitraum von **sechs Wochen aufbewahrt** und dann vernichtet.

Ihre Rechte: Sie haben als betroffene Person in Bezug auf die erhobenen Kontaktdaten das Recht auf Auskunft, das Recht auf Berichtigung, sowie nach Ablauf der Aufbewahrungsfrist gegenüber dem Verantwortlichen ein Recht auf Löschung. Nutzen Sie zur Wahrnehmung Ihrer Rechte die obigen Kontaktdaten des Verantwortlichen. Der Verantwortliche wird eine Löschung der Kontaktdaten unabhängig davon nach Ablauf der Aufbewahrungsfrist vornehmen.

Es besteht ein Beschwerderecht bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde (Landesbeauftragte für Datenschutz, Holstenstraße 98, 24103 Kiel, www.datenschutzzentrum.de).“

Die Spartenleiterin wird vermerken, wer an der Trainingsstunde teilgenommen hat.

Beim erstmaligen Training ist eine Unterschrift durch die Teilnehmer*innen zu leisten, mit der die Kenntnisnahme der oben aufgeführten Details und die entsprechende Einverständniserklärung zur Erhebung der Kontaktdaten abgegeben wird. Wer die Unterschrift nicht leistet, ist vom Training ausgeschlossen.

Wer Krankheitssymptome aufweist, die auf eine COVID-19-Infektion hindeuten könnten (z. B. Husten, Schnupfen, erhöhte Körpertemperatur, Hals- oder Gliederschmerzen etc.), ist vom Training ausgeschlossen. Gleiches gilt für Personen, die in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einer Person hatten, die unter Verdacht steht, sich mit COVID-19 infiziert zu haben oder sich der entsprechende Verdacht bestätigt hat.

gez. Heike Koßyk
(Spartenleiterin der Damengymnastik-Sparte NTSV)

Stand: 25.05.2020

Zusammenfassung des Hygienekonzept zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes der Damengymnastik-Gruppe des NTSV

in Anlehnung an die „10 Leitplanken“ des DOSB
und die Übergangsrichtlinien des DTB (Deutscher Turner-Bund)

- ▶ Genereller Mindestabstand von 1,5 m, sowohl beim Eingang als auch Ausgang und während der Sportstunde
- ▶ Abstandshaltung in der Sporthalle bzw. auf dem Rasen muss gewahrt bleiben, 1 Person betreibt Sport auf 20 qm
- ▶ Menschenansammlungen vermeiden
- ▶ Körperkontakt vermeiden
- ▶ Teilnehmerliste ausfüllen (Kontaktdaten angeben)
- ▶ In der Sporthalle auf Frischluftzufuhr achten
- ▶ In Sportkleidung erscheinen, evtl. nur Schuhwechsel vor Betreten der Halle
- ▶ Umkleidekabinen und Duschräume sind gesperrt
- ▶ Wenn möglich, eigene Trainingsmatten benutzen, ansonsten Bade- oder Duschtuch mitbringen zum Abdecken der Matten, die Hygieneregeln einhalten
- ▶ NICHT mit Krankheitssymptomen zum Training erscheinen
- ▶ Vermeide Fahrgemeinschaften

Hygienebeauftragte: Heike Koßyk