

## Regelungen zum Schutz vor Neuinfizierungen mit dem Coronavirus in der Leichtathletik



### Grundsätzliche Regeln an der Bezirkssportanlage Ardelhütte

- Liegt eines der folgenden Symptome vor, sollte die Person dringend zuhause bleiben bzw. einen Arzt aufsuchen: Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome.
- Gleiches Vorgehen gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen.
- Bei einem positiven Test auf das Coronavirus (COVID-19) im eigenen Haushalt muss die betreffende Person 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden.
- Ggf. Abgabe von gesundheitlichen Erklärungen/Bestätigungen zum aktuellen Gesundheitszustand.
- Hat man bzgl. eines Trainings oder einer Übung ein ungutes Gefühl und/oder ist sich über möglichen Risiken nicht im Klaren, sollte darauf verzichtet werden.
- Risikogruppen-Zugehörigkeit der teilnehmenden Personen und deren Umfeld klären.
- **Alle Vereinsmitglieder und erwachsene Begleitpersonen von Kindern unter 12 Jahren waschen/desinfizieren Ihre Hände vorm Betreten und nach dem Verlassen der Sportanlage.**
- Alle Vereinsmitglieder und erwachsene Begleitpersonen von Kindern unter 12 Jahren vermeiden strikt Begrüßungsrituale (Händedruck, abklatschen usw.)!
- Alle Vereinsmitglieder und erwachsene Begleitpersonen von Kindern unter 12 Jahren husten und niesen richtig (Nutzen von Taschentüchern oder Armbeuge)
- Alle Athleten bedecken umgehend mögliche Wunden mit einem Pflaster oder einem Verband!
- Abstandsregelung von mindestens 1,5m gilt für den gesamten Zeitraum des Trainings inklusive Ansprachen sowie Zutritt und Verlassen der Sportanlage.
- Alle Athleten bringen ausschließlich eigene Trinkflaschen mit zum Training und teilen diese nicht mit anderen!
- Hygienetipps und Anweisungen zum Händewaschen (gem. BZgA) werden zusätzlich an der Sportanlage mehrfach ausgehängen.

### Zutritt, Verlassen und Nutzung der Sportanlage

- Die vorgegebenen Eingänge an der Ardelhütte sind zum Betreten und Verlassen der Bezirkssportanlage zu nutzen.
- Um den Begegnungsverkehr zu reduzieren, betreten alle Athleten frühestens 5 min vor Trainingsbeginn, unter Berücksichtigung der Abstandsregelung, die Sportanlage über die vorgegebenen Eingänge. Nach Beendigung des Trainings verlassen die Athleten und ggf. ihre Begleitpersonen die Sportanlage innerhalb von 5 Minuten. Alle Trainer/innen unterstützen die Abstandsregelung.
- Nur Trainer/innen dürfen, zwecks Vorbereitung der Trainingseinheit, max. 15 min. vor Trainingsbeginn bereits die Sportanlage betreten.
- Bis zum Betreten des Platzes ist stets ein Mundschutz zu tragen.
- Nur Kinder bis zu 12 Jahren dürfen von einem Erwachsenen begleitet werden.
- Begleitpersonen müssen Mundschutz tragen und müssen sich an die Abstandsregeln halten, wenn Sie sich auf der Anlage befinden.
- Der Zutritt für Mitglieder der Leichtathletikabteilung ist auf die Fläche der Laufbahn und der Hochsprunganlage beschränkt.
- Das Betreten des Gesundheitszentrums ist für Mitglieder der Freiluftsportarten verboten!

- Die Umkleide-und Duschkabinen im Alt-und Neubau bleiben verschlossen und können somit nicht genutzt werden.
- Die Geschäftsstelle ist nur telefonisch vormittags zwischen 9-13 Uhr erreichbar.

### Leichtathletiktraining

- Voraussetzung für ein Training ist das Erstellen einer Teilnehmerliste der Athleten und Begleitpersonen pro Trainingseinheit, die von dem Trainer/in geführt wird.
- Die Abstandsregeln von mindestens 1,5m sind unbedingt einzuhalten!
- Alle Trainer/innen müssen stets eine Nase-Mund-Schutzmaske mitführen und diese in Situationen, in denen der Abstand nicht gehalten werden kann, nutzen.
- **Pro Trainer dürfen maximal 10 Athleten trainieren.**
- Bei allen Ansprachen und Übungen (Ausdauerlaufen, Koordinationsübungen wie Lauf-ABC, Sprints etc.) ist auf den Mindestabstand zu achten.
- **Alle Leichtathletikanlagen bleiben geschlossen (Hochsprung, Weitsprung)!**
- **Es dürfen keine Trainingsgeräte benutzt werden (Speer, Kugel, Wurfbälle etc.)!**
- **Es dürfen keine Lauf-, Renn-, Fangspiele oder andere Formen der Sportspiele stattfinden!**

### Zeitliche Regelungen

- Unsere Trainingsgruppen werden in kleinere Gruppen (max. 10 Athleten) aufgeteilt, die jeweils 60 Minuten trainieren werden.

#### Leistungsgruppe (Montag/Mittwoch/Freitag):

18:00-19:00	Teil 1
19:00-20:00	Teil 2

#### Kinderleichtathletik Dienstag:

15:00-16:00	Teil 1	6-10 Jahre
16:00-17:00	Teil 2	6-10 Jahre
17:00-18:00	Teil 1	10-15 Jahre
18:00-19:00	Teil 2	10-15 Jahre

#### Kinderleichtathletik Donnerstag:

16:00-17:00	Teil 1	6-10 Jahre
17:00-18:00	Teil 2	6-10 Jahre
18:00-19:00		10-15 Jahre