



## Anpassungen des Trainingsbetriebs

Während der Corona Pandemie 2020  
in Anlehnung an die Arbeitshilfe des DTB  
und die Vorgaben des Landessportbundes RLP

in der saisonalen Trainingsstätte  
„Tennishalle Mackenbach“

# Die zehn Leitplanken des DOSB

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| <p>VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG<br/>DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN<br/>FAIR PLAY HEISST JETZT...</p>  <p><b>DISTANZREGELN</b><br/>EINHALTEN</p> <p><small>WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND</small><br/><b>DOSB</b><br/></p>        | <p>VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG<br/>DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN<br/>FAIR PLAY HEISST JETZT...</p>  <p>MIT <b>FREILUFT-<br/>AKTIVITÄTEN</b><br/>STARTEN</p> <p><small>WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND</small><br/><b>DOSB</b><br/></p> | <p>VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG<br/>DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN<br/>FAIR PLAY HEISST JETZT...</p>  <p><b>FAHR-<br/>GEMEINSCHAFTEN</b><br/>VORÜBERGEHEND AUSSETZEN</p> <p><small>WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND</small><br/><b>DOSB</b><br/></p>                                 | <p>VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG<br/>DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN<br/>FAIR PLAY HEISST JETZT...</p>  <p><b>TRAININGSGRUPPEN</b><br/>VERKLEINERN</p> <p><small>WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND</small><br/><b>DOSB</b><br/></p>                            | <p>VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG<br/>DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN<br/>FAIR PLAY HEISST JETZT...</p>  <p><b>RISIKEN</b> IN ALLEN<br/>BEREICHEN <b>MINIMIEREN</b></p> <p><small>WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND</small><br/><b>DOSB</b><br/></p>  |
| <p>VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG<br/>DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN<br/>FAIR PLAY HEISST JETZT...</p>  <p><b>KEINE<br/>KÖRPER-<br/>KONTAKTE</b></p> <p><small>WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND</small><br/><b>DOSB</b><br/></p> | <p>VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG<br/>DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN<br/>FAIR PLAY HEISST JETZT...</p>  <p><b>HYGIENREGELN</b><br/>EINHALTEN</p> <p><small>WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND</small><br/><b>DOSB</b><br/></p>            | <p>VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG<br/>DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN<br/>FAIR PLAY HEISST JETZT...</p>  <p><b>VERANSTALTUNGEN</b><br/>WIE MITGLIEDERVERSAMMLUNGEN<br/>UND FESTE <b>UNTERLASSEN</b></p> <p><small>WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND</small><br/><b>DOSB</b><br/></p> | <p>VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG<br/>DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN<br/>FAIR PLAY HEISST JETZT...</p>  <p>ANGEHÖRIGE VON<br/><b>RISIKOGRUPPEN</b><br/>BESONDERS SCHÜTZEN</p> <p><small>WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND</small><br/><b>DOSB</b><br/></p> | <p>VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG<br/>DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN<br/>FAIR PLAY HEISST JETZT...</p>  <p><b>VEREINSHEIM</b><br/>BLEIBT<br/><b>GESCHLOSSEN</b></p> <p><small>WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND</small><br/><b>DOSB</b><br/></p> |



**TURN-TEAM** Insgesamt  
SICKINGEN



- Möglichst viele Trainingsinhalte im Freien durchführen
- Desinfektion nach jedem Geräte- und Stationswechsel
- jedes Kind muss sein eigenes Magnesia in einem geschlossenen Behälter (Chalkbag, Tüte, ...) und Desinfektionsmittel mitbringen
- nach Möglichkeit keine Fahrgemeinschaft
- keine Zuschauer
- feste Gruppeneinteilung
- max. 5 Personen im Präsenztraining



**TURN-TEAM**  
SICKINGEN



# Sportartspezifische Vorgaben

Bei allen Sportangeboten gilt – trotz geltender Abstandsregel – ein Eingreifen des/der Übungsleiter\*in gefährlichen Situationen, in denen die Gesundheit des Trainierenden in Gefahr ist, ist unabdingbar!

| Sportart                       | Freiluft (Stufe 1)   | Halle (Stufe 2)   |
|--------------------------------|--|---|
| Alle Sportarten                | Allgemeines und sportartspezifisches Athletik- und Ausdauertraining mit und ohne Kleingeräte   |   |
| <b>I. Individualsportarten</b> |  |   |
| Gerätturnen                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Verlagerung Gerätetraining ins Freie prüfen (Bodenläufer, Kästen, Barren etc.), sofern verfügbar (Vereinseigentum)</li><li>• Grundlagentraining ohne Hilfestellung</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Nur Training von sicher beherrschten und/oder moderaten Elementen</li><li>• Training an den Geräten ohne Hilfestellung</li><li>• Verteilung der Trainierenden an verschiedene Turngeräte (1-2 Turner*innen pro Gerät), gleichzeitiger Wechsel der Gerätestationen</li></ul> |

- **Trampoline können aktuell im Trainingsbetrieb nicht genutzt werden (auch Minitramps und Booster-Board)**



**TURN-TEAM**  
SICKINGEN



# Sportartspezifische Vorgaben

| II. Mannschaftssportarten mit Körperkontakt  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Rhythmische Sportgymnastik</b><br><br><b>Gymnastik / Tanz</b><br><br><b>DTB-Dance</b><br><br><b>Aerobicturnen</b><br><br><b>Rope Skipping</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Verlagerung einzelner Trainingsinhalte ins Freie (z.B. Gerätetraining, Teile einer Choreografie einüben)</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Training ohne Partnerelemente mit Körperkontakt</li><li>• Bei Einsatz von Handgeräten (z.B. für Wechseltraining, Choreografie):<br/>1 Handgerät für je 2 Trainierende</li></ul> |
| <b>TGM/TGW</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Einige Disziplinen draußen durchführbar: Staffellauf, Medizinballweitwurf, Singen, Orientierungslauf</li><li>• Disziplin Turnen: s. Gerätturnen</li><li>• Disziplin Tanzen: s. Gymnastik / Tanz</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Disziplin Turnen: s. Gerätturnen</li><li>• Disziplin Tanzen: s. DTB-Dance</li></ul>   |



# TURN-TEAM Ablauf

SICKINGEN

## KONZEPTIONSPHASE

| Maßnahmen  | Verantwortlich                | Erledigt                 |
|--|-------------------------------|--------------------------|
| ✓ Der Vorstand informiert alle ÜL über die Vereinskonzption zur Wiederaufnahme des Vereinssports.  | Vorstand                      | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Die ÜL bestätigen den Erhalt der zehn Leitplanken des DOSB, die DTB-Handlungsempfehlungen für die einzelnen Sportbereiche und vereinspezifischen „Corona-Regeln“ und gewährleisten die Umsetzung in ihren Trainingsgruppen.  | Vorstand                      | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Vereinsspezifische „Corona-Regeln“ auf dem Vereinsgelände aushängen  | Vorstand                      | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Veröffentlichung der aktuellen Sportbedingungen auf der Vereins-Homepage   | Vorstand                      | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Versand eines Informationsschreibens bzgl. der aktuellen Verhaltensregeln im Sport (z.B. per E-Mail oder Brief) an die Sporttreibenden   | Vorstand                      | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Hand-Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt), Seife, Einmal-Papierhandtücher und Desinfektionsmittel für Gegenstände bestellen und ausreichend zur Verfügung stellen   | Vorstand                      | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Hygieneregeln ausdrucken und auf dem Vereinsgelände (insbesondere in den Toiletten) aufhängen; Einsatzplan zur Toilettenreinigung erstellen  | Vorstand                      | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Wasser-Installationen auf Legionellen prüfen nach langer Schließzeit einer Sportanlage   | Vorstand                      | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Umkleiden und Duschen müssen geschlossen bleiben; Toiletten sind mit ausreichend Desinfektionsmittel und Papier zu öffnen.   | Vorstand                      | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Ein- und Ausgänge definieren (ggf. mit Pfeilen und Schilder kennzeichnen)  | Vorstand                      | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Erstellen eines vereinsinternen/abteilungsübergreifenden Trainingszeitenplans <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Zwischen den einzelnen Gruppen muss ein Zeitfenster eingeplant werden, damit das Verlassen/ Betreten der Sportstätte kontaktlos erfolgen kann.</li> <li>➔ Zeit zwischen den Gruppen sollte zum Durchlüften der Halle sowie zur Desinfektion der Geräte genutzt werden.</li> <li>➔ Gruppengrößen gemäß DTB-Handlungsempfehlung und behördlicher Vorgaben an ÜL kommunizieren und Trainingspläne anpassen.</li> <li>➔ Vorgaben Personenanzahl pro Sportstätte an Verwaltung und ÜL kommunizieren: Es wird je nach Sportstätte empfohlen, pro 20 bis 40 qm, nicht mehr als eine Person zuzulassen.</li> <li>➔ Distanzregeln und Empfehlung von 2 m berücksichtigen und kommunizieren.</li> </ul> | Vorstand/<br>Abteilungsleiter | <input type="checkbox"/> |



**TURN-TEAM**  
SICKINGEN



# Checkliste für die Übungsleiter

|   |    |                          |
|---|----|--------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Kontaktaufnahme der ÜL mit den Trainierenden bzw. Erziehungsberechtigten<ul style="list-style-type: none"><li>➔ Erklären der aktuellen Regeln im Verein.</li><li>➔ Erfragen der häuslichen Situation, um Trainingsgruppen entsprechend einzuteilen.</li></ul></li></ul>   | ÜL | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Einteilung der einzelnen Trainingsgruppen durch die jeweiligen ÜL:<ul style="list-style-type: none"><li>➔ Gruppengröße verkleinern gemäß DTB-Übergangsregeln/ Handlungsempfehlungen und behördlichen Vorgaben.</li></ul></li><li>✓ Festlegen max. Anzahl von 5 festen Trainings-/Übungsgruppen pro Übungsleitung/Trainer*in<ul style="list-style-type: none"><li>➔ Feste Trainingsgruppen, keine Durchmischung der Sporttreibenden/Übungsleiter*in</li><li>➔ Hausgemeinschaften (z.B. Geschwister) sollten bevorzugt in der gleichen Gruppe trainieren.</li></ul></li></ul> | ÜL | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Anwesenheitsliste der einzelnen Trainingsgruppen vorbereiten.</li></ul>   | ÜL | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Erste-Hilfe-Koffer kontrollieren.</li></ul>   | ÜL | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ evtl. Kleben von Abstandstreifen oder Markieren von 2 m Abständen z.B. mit Hilfe von Pylonen</li></ul>  | ÜL | <input type="checkbox"/> |



**TURN-TEAM**  
SICKINGEN



# Vor jedem Training

| Maßnahmen   | Erledigt                 |
|---|--------------------------|
| ✓ Abfrage der Athlet*innen nach Gesundheit<br>(Nur gesunde und symptomfreie Sporttreibende nehmen am Training teil. Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.) | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Konzeption eines an die DTB-Übergangsregeln und vereinsspezifischen „Corona-Regeln“ angepassten Trainings!  | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Gerätebedarf planen   | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Geräteaufbau planen und ggf. mit Helfern koordinieren   | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Kontaktaufnahme mit den Sporttreibenden<br>→ Evtl. Mitbringen von eigenen Trainingsmaterialien<br>→ Eigenes Desinfektionsmittel<br>→ Handtuch<br>→ Ggf. Magnesia<br>→ Eigene Hand- oder Spielgeräte (wie z.B. Theraband, Ball)<br>→ Trinkflasche                | <input type="checkbox"/> |





**TURN-TEAM**  
SICKINGEN



# Vor Ort

| Maßnahmen   | Erledigt                 |
|---|--------------------------|
| ✓ Indoor-Training:<br>Alle Türen in der Halle öffnen und gut durchlüften. Türen nach Möglichkeit geöffnet lassen.   | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Erste-Hilfe-Koffer ggf. mit ins Freie nehmen  | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Nur die am Trainingsbetrieb erforderlichen Personen (keine Eltern) betreten das Sportgelände!<br><b>Achtung: Aufsichtspflicht für Kinder und Jugendliche muss gewährleistet werden!</b> | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Jeder Sporttreibende erhält einen zugewiesenen Bereich für die Ablage des eigenen Equipments sowie für den Aufenthalt während der Pausenzeiten.   | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Anwesenheit der Sporttreibenden durch den ÜL kontrollieren  | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Sporttauglichkeit und Gesundheit der Sporttreibenden abfragen (Teilnahme von Risikogruppen am Sportbetrieb mit Sorgfalt abwägen)  | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Sporttreibende auf allgemeine Hygiene- und Abstandsregeln hinweisen   | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Koordination des Geräteauf-/abbaus  | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Nach Wechsel des Gerätes bzw. der Station: Desinfektion von benutzten Turn- und Sportgeräten  | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Keine Partnerübungen  | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Nur Übungen ohne Hilfestellung eines ÜL   | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Ggf. ist beim Kommen und Gehen der Sporttreibenden ein Nasen-Mundschutz zu tragen.  | <input type="checkbox"/> |



**TURN-TEAM**  
SICKINGEN



# Nach jedem Training

| Maßnahmen   | erledigt |
|---|----------|
| ✓ Regelmäßige und gründliche Reinigung sämtlicher Räumlichkeiten und Desinfektion mit einem Desinfektionsmittel mit mind. 61% Alkoholgehalt von Türklinken und Griffen, Lichtschalter, Treppengeländer etc. |          |
| ✓ Desinfektion mit einem Desinfektionsmittel mit mind. 61% Alkoholgehalt von benutzten Turn- und Sportgeräten, Kleingeräten, Bällen, Ablageflächen, Musikanlagen, Hilfsmitteln etc.                         |          |
| ✓ Der ÜL hat die Sporttreibenden auf ein zügiges Verlassen des Sportgeländes hinzuweisen.   |          |
| ✓ Lüften der Halle mind. vor/nach jeder Übungs-/Trainingsgruppe   |          |
| ✓ Regelmäßige Kontrolle der Verfügbarkeit der Hygieneartikel  |          |



# Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko

- Der Übungsleiter muss einen ausgefüllten Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko vorliegen haben.
- Verdachtsfälle sind zu melden an [vorstand@tt-sickingen.de](mailto:vorstand@tt-sickingen.de)

#### 4. Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko

Erhebung personenbezogener Daten

|                    |  |
|--------------------|--|
| Name               |  |
| Vorname            |  |
| Geburtsdatum       |  |
| Adresse            |  |
| Telefon            |  |
| E-Mail             |  |
| Sportart/Abteilung |  |

#### Risiko-Evaluation

| Bitte beantworten Sie die Fragen zur Einschätzung des Kontaktrisikos mit SARS-CoV-2   | Ja                       | Nein                     |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Haben Sie Vorerkrankungen, die nach Definition des RKI einen Risikofaktor darstellen?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hatten Sie Kontakt zu einem bestätigten SARS-CoV-2 Fall innerhalb der letzten 14 Tagen?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bestand in der Vergangenheit die Anordnung einer behördlichen Quarantäne im Zusammenhang mit SARS-CoV-2?<br>Wenn ja, bitte Datum des Ablaufs der Anordnung angeben: | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Waren Sie innerhalb der letzten 14 Tage außerhalb Ihres gemeldeten Heimatortes? Wenn ja, bitte aufführen wann/wo:   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

#### Symptome-Evaluation

| Bitte beantworten Sie die Fragen zur aktuellen klinischen Symptomatik! (bitte berücksichtigen Sie die letzten 14 Tage) | Ja                       | Nein                     |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Fieber   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Husten   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dyspnoe (Atemnot)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Geschmacks- und/oder Riechstörungen  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Halsschmerzen  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rhinitis (Schnupfen)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Diarrhoe (Durchfall)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Sollte eine der Fragen mit „Ja“ beantwortet werden, darf eine Teilnahme erst nach ärztlicher Rücksprache erfolgen. Sollten sich Änderungen zu den hier getroffenen persönlichen Angaben ergeben, ist dies dem Verein/der Übungsleitung ebenfalls mitzuteilen.

# Abläufe in der Tennishallt

- Als Eingang wird die bekannte Tür der Halle verwendet
- Als Ausgang werden die Notausgänge verwendet
- Die Umkleide dienen lediglich als Toiletten.
- Es wird einen Trinkbereich geben, Plane/Flies mit markierten Bereichen für je eine Flasche bzw. den Bereich eines Sportlers.



**TURN-TEAM**  
SICKINGEN

# Trainingseinheiten



## Im allg. Turnen (vorderes Feld)

- eine Trainingseinheit findet Online/Outdoor statt
- jedes Kind bringt immer seine eigene Isomatte/Fitnessmatte mit
- ab der zweiten Trainingseinheit pro Woche besteht die Möglichkeit einen Fitnessbereich in der Halle ohne Großgeräte zu nutzen
  - Einteilung in Teilgruppen von max. 5 Personen
  - Personen werden fest Trainer/Co-Trainer zugeteilt, um ein besseres Verhältnis zu erhalten

## Im AK-Bereich (hintere Hallenfeld)

- max. 2 Trainingseinheiten pro Woche
- Nutzung der Großgeräte unter Einhaltung der Desinfektion möglich
- Teilgruppen trainieren zeitlich versetzt am gleichen Tag, max. 1,5 h/Teilgruppe



**TURN-TEAM** Magnesia  
SICKINGEN



- Das Benutzen von Magnesia ist für das Turnen am Barren, Stufenbarren und Reck unerlässlich, um mit den Händen nicht vom Gerät abzurutschen.  
Da die Holme nicht nach jeder Übung gereinigt und anschließend neu präpariert werden können, sollten sich die Turner\*innen nach jeder Übung am Gerät die Hände ausgiebig waschen.  
Eine Übertragung des Corona-Virus durch Schweiß ist aktuellem Kenntnisstand nicht gegeben.



TURN-TEAM  
SICKINGEN

# Eltern in der Sporthalle & MINIs



- Bei den MINIs und Gruppen mit sehr jungen Teilnehmern übernimmt ein Elternteil die Desinfektion der Toilette?
- Wenn Kinderturnen künftig wieder möglich sein wird, werden Eltern zur Betreuung der 3-5 jährigen herangezogen. Diese müssen einen Mundschutz tragen. Es muss eine 1:1 Betreuung gewährleistet sein.
- MINIs nehmen den Trainingsbetrieb in der Halle noch nicht auf.

# Gerätetransport in mehreren Kleingruppen bis 30.06.

| Gerät                          | Matten                              | Fahrmöglichkeit | Zuständiger Trainer |
|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|
| Tumblingbahn                   | gelbe Matte                         |                 |                     |
| Airtrack                       | mit gelbem Läufer als Auflage       |                 |                     |
| Balken, 2x langer Übungsbalken |                                     |                 |                     |
| Sprungtisch                    | Inkl. aller Bretter                 |                 |                     |
| Stufenbarren                   |                                     |                 |                     |
| Pauschenpferd                  |                                     |                 |                     |
| Ringegerüst                    |                                     |                 |                     |
| Barren (groß & klein)          | Einlegematten (Planenstoff)         | Ingo            |                     |
| Spannreck & Methodikreck       |                                     |                 |                     |
| Gr. Matten                     | alle Weichböden und alle Turnmatten | Willi           |                     |





**TURN-TEAM**  
SICKINGEN

TURNEN!  
GERÄTTURNEN



GYMWELT

unterstützt durch den  
FÖRDERVEREIN  
FÜR GERÄTTURNEN  
IN RAMSTEIN E.V.

Hallenöffnung ab 01.06.

