



**Die TSG Achstetten Abteilung Turnen
wird nach den Sommerferien
wieder mit allen Turn- und
Fitnesskursen starten!**

**Leitfaden/Hygieneplan
Abteilung Turnen TSG Achstetten 1862 e.V.**

V003, Stand 30.08.2020

Aktuelle Information zur Corona Situation und dem Turn- und Fitnessstart nach den Sommerferien

Liebe Turn- und Fitness Mitglieder,
liebe Übungsleiter und Fitnesstrainer,

leider beschäftigt das Coronavirus immer noch viele Teile der Gesellschaft, unser tägliches Leben und unsere Aktivitäten. Doch es gibt gute Nachrichten!

Wenn die Vorschriften und Regeln die wir momentan einhalten müssen, so bleiben, können wir nach den Sommerferien wieder mit allen Turn-und Fitnessangeboten starten.

Grundvoraussetzung dafür ist, dass sich alle Beteiligten an die Regeln und Vorschriften aus diesem Leitfaden halten. Sollten Regeln und Hygienemaßnahmen nicht eingehalten werden, behält sich der Verein das Recht vor, alle oder teilweise die Kurse wieder einzustellen, bei denen die Maßnahmen nicht eingehalten werden. Ebenfalls werden die Kurse wieder eingestellt, wenn sich die Auflagen seitens der Regierung verschärfen sollten und wir unter den neuen Bedingungen nicht mehr Turnen können.

Wir bitten alle ÜL/FT diesen Leitfaden mit Anlage 1 und den Leitfaden der Arena, noch vor Beginn der ersten Turn-/Fitnessstunde beziehungsweise der Anmeldetage an alle Mitglieder per E-Mail, WhatsApp-Gruppen etc. zu verteilen. Bittet alle Mitglieder die Leitfäden zu lesen und sich daran zu halten. Zur Anmeldung bez. erster Kursstunde müssen alle die Anlage 1 ausgefüllt mitbringen, ohne diese Anlage darf kein Teilnehmer am Kurs teilnehmen. Für diejenigen die keine Möglichkeit haben die Anlage auszudrucken, werden Vordrucke in der Halle/Fitnessraum/Arena bereit liegen.

Bei den Kinder- und Jugendturnkursen ist folgendes zu beachten. Damit auch alle Neuanmeldungen die wir vorab nicht erreichen können, in die Maßnahmen eingewiesen werden können, wird in der KW 39 (21.09.-25.09.2020) eine reine Anmelde-Woche zu den jeweiligen Kurszeiten für alle neuen und bereits angemeldeten Teilnehmer im Sportheim der Fußballer stattfinden. An den Anmeldetagen sollten die Eltern möglichst ohne Kinder kommen um diese anzumelden. Eine Anmeldung ist nur im Sportheim vor Ort und nicht per Mail oder WhatsApp möglich! Alle anwesenden sollten Mundschutz tragen, Hände desinfizieren, Abstand halten und einen eigenen Kugelschreiber/Stift mitbringen. Die ÜL und Hygienebeauftragten werden die Eltern dann noch mal in die Maßnahmen und Regeln einweisen und den genauen Ablauf erklären. Ab der KW 40 (28.09.-02.10.2020) starten dann die eigentlichen Kurse mit allen Teilnehmern/Kindern.

Da die Fitnesskurse schon vor den Ferien gestartet sind und diese bereit eingewiesen wurden, starten alle Fitnesskurse schon in der KW 38 (14.09.-18.09.2020). Diese Teilnehmer müssen auch hier wieder die Anlage 1 ausgefüllt mitbringen, weil vielleicht welche im Urlaub waren. Anmeldungen zu diesen Kursen erfolgen wie gehabt über die Homepage und die ÜL/FT.

Alle Kurse und Infos werden am 10.09.2020 im Mitteilungsblatt der Gemeinde Achstetten veröffentlicht.

Viele Grüße und bleiben Sie gesund!

Ihre Abteilung Turnen der TSG Achstetten

Umsetzung der Hygienemaßnahmen und Regeln in der Abteilung Turnen

Die Empfehlung der WLSB, DOSB und des Kultusministeriums werden wie folgt umgesetzt:

1. Gesundheitszustand:

- Vor der ersten Turn-/Fitnessstunde wird von allen Teilnehmern/Mitgliedern der Gesundheitszustand laut Anlage 1 abgefragt. Beim Eltern-Kind Turnen bitte jeweils die Anlage 1 für das Elternteil und das Kind separat abfragen und dokumentieren.
- Zusätzlich werden die Übungsleiter (im Folgenden ÜL genannt) und Fitnesstrainer (im Folgenden FT genannt) vor Beginn jeder Turnstunde, von allen Teilnehmern den aktuellen Gesundheitszustand abfragen und in der Anlage 2 dokumentieren (beim Eltern-Kind Turnen Elternteil und Kind einzeln dokumentieren).
- Grundsätzlich gilt, dass angeschlagene, sich krank führende Teilnehmer bitte zuhause bleiben sollen um andere nicht zu gefährden.

2. Minimieren der Risiken in allen Bereichen:

- Vorab wird eine Abfrage aller Beteiligten durchgeführt, ob einer der genannten Punkte zutrifft, um das Risiko bestmöglich zu minimieren und ebenfalls in der Anlage 1 dokumentiert.

3. Organisatorische Voraussetzung:

- Corona-Beauftragte der TSG Achstetten Turnen ist die Abteilungsleiterin Daniela Budak-Quinones.
- Hygienebeauftragte der ÜL/FT und Mitglieder sind Petra Lauber und Selina Müller.
- Alle ÜL/FT und verantwortliche Vereinsmitarbeiter*innen werden über die Vorgaben zum Trainingsbetrieb, die Verantwortung und die Maßnahmen des Vereins unterwiesen sowie in der Anlage 3 dokumentiert.
- Jeder ÜL/FT trägt zu Beginn jedes Trainings die anwesenden Teilnehmer in die Liste Anlage 4 ein. Diese Listen sind sorgfältig unter Wahrung des Datenschutzgesetzes von den jeweiligen ÜL/FT aufzubewahren bis diese voll sind. Die vollen Listen werden dann den Hygienebeauftragten zur weiteren Aufbewahrung übergeben. Sollte es zu einer Infektion kommen müssen wir diese Listen dem Gesundheitsamt vorlegen. Vorzugsweise sind die Namen in den Listen am PC geschrieben (deutlich lesbar).
- Die jeweiligen festen Turn- und Fitnessgruppen dürfen sich nicht mit anderen mischen. D.h. wenn jemand immer am Dienstag um 17.00 Uhr den Kurs besucht, muss er/sie auch immer in diesen Kurs kommen und darf nicht „ausnahmsweise“ oder im Wechsel in den Kurs um 18.00 Uhr gehen.

4. Organisatorische Umsetzung:

Grundsätze:

- Die Trainingsgruppen werden von den ÜL/FT und den Vereinsmitarbeitern*innen über die geltenden Sicherheits- und Hygienevorschriften informiert.
- Die Anweisungen der Verantwortlichen (ÜL/FT und Vereinsmitarbeiter*innen) zur Nutzung der Halle ist Folge zu leisten. Das Weisungsrecht wurde den Verantwortlichen von der Vereinsführung übertragen.
- Außerhalb des Trainingsbetriebs ist die Georg-Seif Halle für private Nutzungen geschlossen. Der Fitnessraum im Tennisheim darf für die Fitnesskurse wieder benutzt, private Nutzungen müssen vorher mit der Abteilungsleiterin Turnen abgesprochen werden.
- Die Arena darf unter Absprache mit der Abteilungsleiterin Turnen und dem Koordinator Arena (Markus Kunkel) unter den Hygienevoraussetzungen des Leitfadens „Arena“ genutzt werden (bitte diesen lesen und beachten).
- In Gruppen bis zu 20 Personen können die für das Training oder die Übungseinheit üblichen Sport-, Spiel-oder Übungssituationen ohne die Einhaltung des ansonsten erforderlichen Mindestabstands durchgeführt werden.
- In den Sportarten, in denen durchgängig oder über einen längeren Zeitraum ein unmittelbarer Körperkontakt erforderlich ist (z.B. Ringen, Paarübungen etc.) sind erlaubt, jedoch sollten möglichst feste Trainings- oder Übungspaare gebildet werden.
- Die Trainings- und Übungseinheiten dürfen in der Georg-Seif Halle, der Arena oder im Tennisheim ausgeführt werden. Die Nutzung der Arena ist vorher mit dem Koordinator Arena abzuklären.
- Jeder Teilnehmer bringt vorzugsweise seine eigene Turnmatte (evtl. auch Geräte) mit, diese müssen nach Benutzung nicht desinfiziert oder gereinigt werden, da jeder Teilnehmer seine eigene Matte/Geräte wieder mit nachhause nimmt. Wer keine eigene Matte/Geräte hat, kann eine Matte/Geräte aus der Halle benutzen. Diese Matten/Geräte müssen jedoch nach der Benutzung im Geräteraum desinfiziert werden. Die Mittel dazu (Flächendesinfektionsmittel, Einweghandschuhe etc.) befinden sich in der Halle im Schrank der Trainerkabine und werden vom Verein zur Verfügung gestellt. Im Tennisheim stehen diese im Geräteraum, in der Arena im Container.
- In der Arena muss jeder Teilnehmer seine eigene Matte/Geräte mitbringen.
- Seit 01.07.2020 ist Joggen, Walken, Yoga, Radtreffs als Übungsstunde auf öffentlichen Wegen und Straßen mit maximal 20 Personen unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln erlaubt.
- Die Teilnehmer*innen müssen bis spätestens 1 Stunde vor Trainingsbeginn dem ÜL/FT mitteilen, ob sie am Training teilnehmen.
- Die ÜL/FT dokumentieren die Trainingsbeteiligungen zu jeder Trainingseinheit in der Anlage 4.
- Die ÜL/FT müssen ihren Namen und den Namen des Kurses bei jeder Trainingseinheit im Hallennutzungsbuch der Gemeinde eintragen. Dieses Buch liegt in der Trainerkabine.

5. Ankunft und Abfahrt:

- Auf Fahrgemeinschaften soll möglichst verzichtet werden.
- Ankunft an der Halle/Arena/Tennisheim max. 10 Minuten vor dem Trainingsbeginn. Es muss draußen gewartet werden, bis alle vorherigen Kursmitglieder das Gebäude verlassen haben. Bitte halten Sie Abstand und tragen Sie beim rein- und rauslaufen ihre Mundschutzmasken. In den jeweiligen Kursräumen (Halle/Fitnessraum/Aren) während des Kurses besteht keine Mundschutzpflicht.
- Alle Teilnehmer*innen kommen vorzugsweise bereits umgezogen in die Halle/Arena/Fitnessraum.
- Die Nutzung der Umkleidekabinen ist wieder gestattet. Allerdings sollte dabei der Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten, Mundschutzmasken getragen werden und der Aufenthalt zeitlich auf das unbedingt erforderliche Maß beschränkt werden. In den Umkleidekabinen der Halle/Tennisheim dürfen sich gleichzeitig immer nur die Personenanzahlen befinden, die an den Türen stehen. Die 1,50 m Abstände sind durch Absperrbänder markiert. In allen Toiletten ist jeweils nur 1 Person erlaubt.
- Vorzugsweise Verlassen alle die Halle/Arena/Fitnessraum direkt nach dem Training. Das duschen ist zwar wieder erlaubt aber auch hier muss ein Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten werden und der Aufenthalt ist zeitlich auf das unbedingt erforderliche Maß zu beschränken.
- In der Turnhalle kommen alle Turner zum bekannten Eingang am Treppenabgang zwischen der Schule und der Bücherei rein, gehen aber dann zum hinteren Ausgang der Halle, Richtung Sportplatz wieder raus. Das heißt wir bilden eine „Einbahnstraße“. Nachdem die Mitglieder sich vorzugsweise nur die Schuhe umgezogen haben, nehmen diese all ihre Sachen mit und legen diese gleich im Empfangsbereich des hinteren Ausgangs. Nach Kursende gehen diese Teilnehmer direkt hinten raus, um nicht den nächsten Kursteilnehmern zu begegnen. Die Eltern werden gebeten ihre Kinder zum gewohnten Eingang zu bringen und sie hinten am Ausgang Sportplatz wieder zu holen.
- Die Eltern sollten nur wenn es zwingend notwendig ist ihre Kinder in die Halle begleiten, ansonsten verabschieden diese sich draußen vor der Eingangstüre. Die Eltern und Kinder ab 6 Jahren, werden gebeten Mundschutz zu tragen und Abstand zu halten. Der Mundschutz darf in der Turnhalle während des Turnbetriebs abgelegt werden. Nach dem Turnen muss dieser wieder aufgesetzt werden bis alle die Halle verlassen haben.
- Auf den öffentlichen Parkplätzen und den Fahrradständern um die Halle/Arena/Tennisheim, gelten die gleichen Regeln und Sicherheitsabstände wie auf sonstigen öffentlichen Plätzen. Bitte halten Sie Abstand zueinander, tragen Sie vorzugsweise einen Mundschutz und warten Sie bis genug Platz ist, um an Ihr Auto oder Fahrrad zu kommen.

6. In der Halle/Arena/Fitnessraum gilt:

- Die Nutzung und Betretung der Halle/Arena/Fitnessraum ist ausschließlich für die Teilnehmer*innen und ÜL/FT gestattet, wenn ein Training laut Belegungsplan stattfindet.
- Zuschauende Begleitpersonen sind beim Training nicht gestattet.
- Umkleiden und Duschen dürfen wieder benutzt werden. Allerdings sollte dabei der Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten, Mundschutzmasken getragen werden und der Aufenthalt zeitlich auf das unbedingt erforderliche Maß beschränkt werden. In den Umkleidekabinen der Halle/Tennisheim dürfen sich gleichzeitig immer nur die Personenanzahlen befinden, die an den Türen stehen. Die 1,50 m Abstände sind durch Absperrbänder markiert. In allen Toiletten ist jeweils nur 1 Person erlaubt.
- Der Zugang zu den Toiletten in der Halle/Fitnessraum ist gestattet. Es darf sich immer nur 1 Person in der Toilette befinden (auch beim Händewaschen darf nur 1 Person drin sein).
- Während der Übungsstunde in der Arena ist der Zugang zu den Toiletten des Sportheims "Fußball" möglich. Jeder ÜL/FT muss sich selbst drum kümmern, einen Zugang mit seinem Chip zu bekommen (bei Markus Liebhardt).
- Auf den Toiletten stehen Ihnen Seife, Einmalpapierhandtücher und Desinfektionsmittel zur Verfügung.

7. Hygiene- und Distanzregeln:

Desinfektion von Trainingsmaterialien etc.

- Alle Trainingsmaterialien (Bälle, Matten, Seile, Turngeräte etc.) werden direkt nach dem Training im Geräteraum/auf der Wiese neben der Arena unter Berücksichtigung der Abstandsregeln mit einem Flächendesinfektionsmittel eingesprüht und aufgeräumt. Die Desinfektion/Reinigung wird nach dem Training auf dem Dokument in der Anlage 2 festgehalten. Deshalb verkürzen sich alle Kurse auf 45 Minuten und genügend Zeit zum Desinfizieren und Lüften zu haben, bevor die nächsten Kursteilnehmer kommen.
- Während der Desinfektion/Reinigung der Trainingsmaterialien sind Einweghandschuhe zu tragen und danach zu entsorgen.
- Für die Reinigungsmaßnahmen werden Boxen in der Halle im Schrank der Trainerkabine bzw. im Container Arena und im Geräteraum Fitnessraum Tennisheim bereitgestellt. Der Container und Fitnessraum sind nur mit einem Chip begehbar. Einen Chip bekommen die ÜL/FT von der Abteilungsleiterin Turnen oder direkt bei Markus Liebhardt ausgehändigt.
- Jede Hygienebox ist mit einem Flächendesinfektionsmittel, Einwegpapiertüchern und Einweghandschuhen ausgestattet. Die Einwegpapierhandtücher und Einweghandschuhe sind nach Benutzung im Mülleimer zu entsorgen.
- Nach jeder Turn-/Trainingsgruppe muss in der Halle und im Fitnessraum gut gelüftet werden. Dazu bitte alle Fenster (Fensteröffner in der Halle am Pult auf der Bühne) und Türen öffnen und so lange und gut es geht lüften. Deshalb verkürzen sich auch alle Kurse auf 45 Minuten.

Hygiene und Distanzregeln

- Alle Teilnehmer*innen müssen sich vor und direkt nach dem Training die Hände waschen (mindestens 30 Sekunden und mit Seife) oder die Hände desinfizieren. Je WC darf immer nur ein Teilnehmer eintreten.
- Um die Zeit für das Händewaschen zu verkürzen wird die Desinfektion der Hände empfohlen.
- Die Teilnehmer*innen müssen Ihre Getränkeflaschen selbst mitbringen und diese bereits Zuhause befüllen.
- Die Teilnehmer*inne müssen das Husten und Niesen in der Halle/im Fitnessraum vermeiden. Sollte es nicht anders gehen bitte in den Arm/Ellenbogen husten/niesen und dabei einen noch größeren Abstand zu den anderen halten.
- Kein Abklatschen, Händeschütteln, In-den-Arm-Nehmen oder sonstiger körperlicher Kontakt wenn es nicht zwingend für den erforderlichen Kontaktsport nötig ist.
- Wenn möglich sollte der Abstand von mindesten 1,5 bei Ansprachen und Trainingsübungen eingehalten werden. Die ÜL/FT können auf der Bühne ihre Matte auslegen, um für alle gut sichtbar zu sein.

8. Ergänzende Hinweise:

- Sportwettkämpfe und Sportwettbewerbe sind – auch im Breitensport – in allen Sportarten wieder zulässig.
- Vom 01.08.2020 bis einschließlich 31.10.2020 sind Veranstaltungen mit insgesamt 500 Sportlerinnen und Sportlern sowie Zuschauerinnen und Zuschauer (die zahlenmäßige Aufteilung zwischen Sportler und Zuschauer ist dem Veranstalter freigestellt) erlaubt.
- Bei einer Veranstaltung (Sportwettkämpfe, Sportwettbewerbe etc.) muss ein Hygienekonzept vom Veranstalter erstellt werden.
- Die Hygienebeauftragten werden die Einhaltung der Vorgaben regelmäßig kontrollieren.

9. Kommunikation:

- Kommunikation der Vorgaben erfolgt an alle Vereinsmitarbeiter*inne, ÜL/FT und Teilnehmer.
- Die Hygienebeauftragten stehen im ständigen Kontakt mit den ÜL/FT und stehen den Teilnehmern jeder Zeit zur Verfügung.
- Aushänge der Vorgaben, Regeln und Hygienevorschriften hängen in der Georg-Seifert Halle an der Pinnwand, am Eingang der Arena und im Tennisheim an der Pinnwand aus.
- Veröffentlichung der Vorgaben, Regeln und Hygienevorschriften über die Onlinemedien (Homepage, Facebook, E-Mail etc.)
- Die Trainingstipps wurden den ÜL/FT vorab zur Verfügung gestellt.

10. Rechtliches:

- Die Vorgaben, Regeln und Hygienetipps wurden nach bestem Wissen nach den Vorgaben des WLSB/DOSB und der Landesregierung Baden-Württemberg erstellt und werden regelmäßig auf Aktualität und Richtigkeit geprüft.
- Sollten Regeln und Hygienemaßnahmen nicht eingehalten werden, behält sich der Verein das Recht vor, alle oder teilweise die Kurse wieder einzustellen, bei denen die Maßnahmen nicht eingehalten werden.
- Ebenfalls werden die Kurse wieder eingestellt, wenn sich die Auflagen seitens der Regierung verschärfen sollten und wir unter den neuen Bedingungen nicht mehr Turnen können.

Kontaktpersonen der Abteilung Turnen bei der TSG Achstetten, die jeder Zeit bei Fragen kontaktiert werden können sind:

Coronabeauftragte und Abteilungsleiterin Turnen:

Daniela Budak-Quinones

Handy: 0172 / 702-2223

E-Mail: dbudak@gmx.de

Hygienebeauftragte:

Petra Lauber

Handy: 0172 / 846-4847

E-Mail: xpelax@gmx.de

und

Selina Müller

Handy: 0173 / 484-7203

E-Mail: selina.mueller91@googlemail.com