

## Konzept zum Vereinssport in der Leichtathletik (im Rahmen der Corona-Pandemie)

### Einführung:

Das vorliegende Konzept soll - während der Corona-Pandemie die Leichtathletik treibenden Vereine oder Abteilungen in enger Zusammenarbeit mit den Verwaltungen der Sportstätten - die Trainingsmöglichkeiten im Freien unter den aufgeführten Bedingungen ermöglichen..

Eine abschließende Genehmigung des Trainingsbetriebs kann nur der Träger der Trainingsstätte erteilen. Das vorliegende Konzept sollte daher mit dem jeweiligen Sportstättenträger abgestimmt werden. Möglich ist natürlich auch, dass der Sportstättenträger ein eigenes Konzept auf der Basis der „Corona-Bekämpfungsverordnung Rheinland-Pfalz“ selbst erstellt und diese den Vereinen als Voraussetzung für die Nutzung der Sportstätte vorgibt. Änderungen sind nach dem jeweiligen Stand der Pandemie möglich und müssen dann sofort umgesetzt werden.

Ohne ein anerkanntes Konzept kann es derzeit keine organisierten Sportaktivitäten geben. Dies gilt sowohl für die Vereine, als auch für die Betreiber der Sportstätten, insbesondere wenn sie ihre Sportanlagen über das bisherige Maß öffnen wollen. Es liegt in der Verantwortung des Trägers der Sportanlagen, ob und wie weit sie ihre Anlagen öffnen wollen. Vereine sollten daher in enger Zusammenarbeit sich mit den Anlagenbetreibern absprechen und zusammenarbeiten.

Ziel ist es, zunächst die schrittweise Wiederaufnahme beziehungsweise Weiterführung der Trainingsaktivitäten in der Leichtathletik unter Einhaltung der hygienischen und gesundheitlichen Vorgaben der Landesregierung Rheinland-Pfalz zu ermöglichen. Die Verantwortung zur Umsetzung der Vorgaben liegt bei den Vereinen und den Verantwortlichen Trainer\*innen der Trainingsgruppen.

### Grundsätzliche Vorgaben

#### Hygieneregeln

Alle Hygieneregeln der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sind dringend einzuhalten. Hygientipps sind als Anlage diesem Konzept angefügt.

#### Abstände

Einhalten des vorgegebenen Mindestabstands von 1,5 m zwischen allen Personen und kein Körperkontakt.

#### Maximale Gruppengröße

8 bis 10 Personen inkl. Trainer\*in.

#### Landesverordnung

Leichtathletiktraining auf Trainingsanlagen im Freien ist grundsätzlich so zu organisieren, dass die Bestimmungen der Corona-Bekämpfungsverordnung Rheinland-Pfalz eingehalten werden können.

#### Infektionsschutz

Athleten\*innen sowie Trainer\*innen mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Eine Wiederaufnahme des Trainings ist erst nach Freigabe durch den Hausarzt erlaubt.

## **An- und Abfahrt**

Bei der An- und Abreise zur Trainingsstätte sind die Bestimmungen zum Tragen eines Mund- und Nasenschutzes zu beachten, Dies gilt insbesondere im ÖPNV. Bei Fahrgemeinschaften wird das Tragen der Schutzmaske im Fahrzeug für die Mitfahrer dringend empfohlen.

## **Zugelassene Trainingsstätten**

Ob eine Leichtathletikanlage für das Training und unter welchen Bedingungen geöffnet wird, entscheidet der jeweilige Träger der Anlage.

## **Größe der Trainingsstätte**

Leichtathletikanlagen im Freien verfügen meist über Rundbahnen und Wurf- Stoß- Sprunganlagen. Die Größe der zu benutzenden Fläche ist daher ausreichend, den vorgeschriebenen Platzbedarf und den jeweiligen Mindestabstand der Athleten\*innen untereinander und zu anderen Gruppen einzuhalten. Der LVP empfiehlt eine maximale Belegung von 3 Gruppen von 8 bis 10 Athleten\*innen (inkl. Trainer\*in).

## **Umkleideräume und Duschen**

Die Benutzung von Umkleideräumen und Duschen auf den Trainingsstätten ist untersagt. Die Athleten\*innen kommen in der Trainingskleidung zum Trainingsort. Ein evtl. Kleidungswechsel muss auf dem Platz erfolgen.

## **Toiletten**

können an den Trainingsorten benutzt werden, insbesondere zur Einhaltung der Hygieneregeln (Händewaschen etc.). Den Anweisungen des Anlagenbetreibers ist Folge zu leisten.

## **Zu- und Abgang**

Alle Beteiligten (Athleten\*innen und Trainer\*innen) betreten die Anlagen erst kurz vor dem offiziellen Trainingsbeginn und verlassen diese unmittelbar nach dem Training. Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale wie Umarmungen oder Händegeben sind zu unterlassen.

## **Organisation und Planung**

Die Vereine sind für die Einhaltung der Bestimmungen der Landesverordnung sowie die Bestimmungen des Trägers der Sportstätte verantwortlich. Der Verein erstellt in enger Abstimmung mit dem Träger eine Belegungsplanung, die sicherstellt, dass die Trainingsanlagen unter Einhaltung der vorgeschriebenen Gruppengrößen, der maximalen Anzahl der Gruppen pro Anlagefläche und Zeitfenster belegt sind. Die Benutzung der Anlagen für die technischen Disziplinen ist ebenfalls so zu planen, dass sich pro Anlage jeweils nur eine Trainingsgruppe aufhält. Nutzen mehrere Vereine die gleiche Sportstätte im gleichen Zeitrahmen, so sind die Vereine verpflichtet, sich untereinander über die Belegungsplanung vorab abzusprechen.

## **Gruppenabstand**

Das Training ist so zu gestalten, dass zwischen den einzelnen Gruppen ein Mindestabstand von 25 m eingehalten werden kann.

## **Anzahl der Gruppen**

Die Anzahl der Gruppen, die gleichzeitig auf der Trainingsstätte trainieren, ist abhängig von der Größe der Anlage und ob es Nebenplätze oder Wurfplätze gibt. Dies sollte unter der Abstandsregel zwischen den Vereinen und dem Betreiber abgesprochen werden.

## **Körperkontakt**

Sämtliche Trainingsformen, die zu einem Körperkontakt führen, sind nicht erlaubt. Die Trainer\*innen gestalten ihre Trainingsinhalte und die Bewegungsabläufe so, dass es zu keinem Körperkontakt kommt.

## Wartezonen

Bei der Korrektur, während der Anleitung oder beim Warten vor dem nächsten Einsatz, ist der Mindestabstand immer einzuhalten. Idealerweise werden an den Trainingsanlagen Wartezonen/Abstände durch (wiederentfernbare) Markierungen kenntlich gemacht.

## Sprinttraining

Beim Sprinttraining auf den geraden oder in den Kurven muss jeweils eine Bahn zwischen den Athleten\*innen freigehalten werden, um den Mindestabstand von 1,5 m zu gewährleisten. Die freibleibenden Bahnen sollten durch Kegel oder andere (entfernbarer) Markierungen gekennzeichnet sein.

Staffeltraining ist nicht erlaubt,

## Lauftraining / Ein- und Auslaufen

Beim Lauftraining oder Ein- und Auslaufen ist bei ständig hintereinander laufenden Athleten\*innen ein Abstand von 15 m zur Vermeidung der Aufnahme von „Tröpfchenwolken“ einzuhalten. Beim Überholen vorauslaufender Athleten\*innen muss eine Bahn freigelassen werden, damit der Mindestabstand gewahrt bleibt. Lauftraining in Gruppen ohne Einhaltung eines Sicherheitsabstandes vor, hinter oder neben den Läufern ist nicht gestattet.

## Sprungtraining

Die Trainer\*innen richten an den Sprunganlagen entsprechende Wartezonen ein. Das Auflegen von Hoch- oder Stabhochsprunglatten wird durch die Trainer\*innen selbst durchgeführt oder eine Person je Trainingseinheit hierfür beauftragt. Gleiches gilt für die Benutzung von Spaten, Rechen oder Glätter beim Weit- und Dreisprung. Nach Nutzung der Anlage ist das Trainingsmaterial und die Geräte mit Desinfektionsmitteln zu desinfizieren.

## Wurftraining

Auch hier sind, wie beim Sprung, entsprechende Wartezonen einzurichten. Trainingsgeräte (Kugel, Diskus, Speer, Hammer) werden vor Beginn des Wurf-/Stoßtrainings jedem einzelnen Athleten zugewiesen und dürfen durch keinen anderen Athleten genutzt werden. Der jeweilige Athlet hat nach dem Training die ihm zugewiesenen Geräte zu desinfizieren. Jeder Athlet\*in wirft nacheinander die ihm zugewiesenen Geräte. Erst nachdem der Athlet\*in seine Geräte zurückgeholt hat, darf der nachfolgende Athlet\*in seine Versuche mit seinen Geräten durchführen.

## Trainingsgruppenwechsel

Bei einem Gruppenwechsel wird empfohlen, eine 10-minütige Pause einzuplanen, die für die Vorbereitung der Anlagen/Geräte für die nachfolgende Gruppe genutzt wird. Die Übergangszeit kann auch für die notwendigen Hygienemaßnahmen genutzt werden.

## Nutzung von Matten

Die Nutzung von Matten für die Gymnastik, Dehnungsübungen oder Mobilisation und das Stabilisationstraining ist nicht erlaubt. Alle Athleten\*innen nutzen hierfür eigene mitgebrachte Tücher oder Isomatten.

## Zusammengefasste Regelungen

- Die Gesamtverantwortung für die Trainingsdurchführung obliegt dem Verein. Dieser hat dem Träger der Sportstätte einen detaillierten Trainingsplan und eine Liste der berechtigten Trainer\*innen vorzulegen.
- Der Verein unterrichtet seine Trainer\*innen über die Rahmenbedingungen zur Durchführung des Leichtathletiktrainings. Die in diesem Konzept festgelegten Bestimmungen und die Einhaltung der aktuellen Corona-Beschränkungsverordnung müssen durch die Trainer\*innen anerkannt werden und sind zu dokumentieren.

- Das Ausfüllen des Fragebogens zum SARS-CoV-2 Risiko ist für jeden Nutzer der Sportanlage umzusetzen und wöchentlich zu aktualisieren und vor jeder Trainingseinheit von einer Aufsichtsperson zu überprüfen.
- Der Zugang zu den Trainingsstätten muss so organisiert und beschränkt sein, dass die festgelegte Personenzahl nicht überschritten wird.
- Der Verein erstellt nach den vorgenannten Bestimmungen (evtl. mit weiteren Vereinen) einen wöchentlichen Belegungsplan und leitet diesen dem Träger der Sportstätte rechtzeitig zu.
- Für jede Trainingsstätte werden die zugelassenen Personen (Teilnehmer\*innen und Trainer\*innen) und Trainingseinheiten dokumentiert.
- Für jede Trainingsgruppe und für jede Trainingseinheit muss eine Anwesenheitsliste mit Datum, Uhrzeiten, Namen und Telefonnummern geführt werden. Diese Listen sind vom Verein aufzubewahren und bei Bedarf den Behörden vorzulegen.
- Trainingseinheiten müssen unter Ausschluss der Öffentlichkeit stattfinden, Eltern oder andere Angehörige haben keinen Zutritt zur Trainingsstätte.
- Alle Teilnehmer am Training haben die allgemeinen Hygienemaßnahmen und Vorgaben streng einzuhalten.
- Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale (Umarmungen, Handschlag usw.) sind zu unterlassen!!
- Alle Teilnehmer am Training müssen sich zu Hause und nicht in den Gemeinschaftsräumen umziehen und duschen.
- In den Toiletten sollte ein Hinweis auf gründliches Händewaschen angebracht sein und ausreichend desinfizierende Seife sowie nicht wieder verwendbare Papierhandtücher zur Verfügung gestellt werden.
- Der Verein verpflichtet sich, in Abstimmung mit den Trägern der Trainingsstätte für eine Kontrolle der Einhaltung der Vorschriften und Vorgaben, Wer die zusätzlichen Reinigungsmittel für die Desinfektion der Geräte bereitstellt, ist durch den Verein mit dem Träger abzustimmen.

## **Infektionsschutz**

Am Training können nur Personen teilnehmen, die die folgenden Bedingungen erfüllen:

- Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-CoV-Infektion (Husten, Halsweh, Fieber, erhöhte Temperatur ab 38° C, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen) und keinen Nachweis einer SARS-CoV-Infektion in den letzten 14 Tagen gehabt haben.
- In den letzten 14 Tagen keinen Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARS-CoV getestet wurde, hatte.
- In Zweifelsfällen ist die Teilnahme am Training und der Aufenthalt auf der Trainingsstätte untersagt. Über eine Zulassung zum Training entscheidet dann der behandelnde Arzt.



## Infektionen vorbeugen:

# Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

### 1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



### 2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

### 3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



### 4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



### 5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



### 6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

### 7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

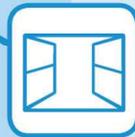


### 8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

### 9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



### 10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.