



Hygieneregeln wegen Corona-Pandemie für die Abteilung Leichtathletik

Unser Ziel ist es, die Wiederaufnahme der Trainingsaktivitäten unter Einhaltung der gesundheitlichen/epidemiologischen Vorgaben der Landesregierung Baden-Württembergs zu realisieren.

Grundsätzliches

1. Max. Gruppengröße/-anzahl und Abstand: Die Größe der Kleingruppen ist beschränkt auf 5 Personen inkl. Trainer*in. Alle Mitglieder einer Gruppe halten stets den geforderten Mindestabstand von 1,5m ein.

Es dürfen sich maximal 5 Kleingruppen zur gleichen Zeit auf dem Platz befinden. Wie sich die Zeiten der Trainingsgruppen verteilen, ist der nachfolgenden Tabelle zu entnehmen.

| | | |
|------------|------------------|--|
| Dienstag | 17.30 -18.30 Uhr | Heike Gruppe 1 U12 Marie Gruppe 1 U14 Mirja Gruppe 1 U14 |
| | 18.45-19.45 Uhr | Heike Gruppe 2 U12 Marie Gruppe 2 U14 Mirja Gruppe 2 U14 |
| Mittwoch | ab 17.30 Uhr | Ausweichtermin Gruppe Heike |
| Donnerstag | 17.30 -18.30 Uhr | Heike Gruppe 3 U12 Marie Gruppe 1 U14 Mirja Gruppe 1 U14 Patricia Gruppe 1 U16/18 |
| | 18.45-19.45 Uhr | Heike Gruppe 4 U12 Marie Gruppe 2 U14 Mirja Gruppe 2 U14 Patricia Gruppe 2 U16/18 |
| Sonntag | 9.45-11 Uhr | Patricia Gruppe 1 U16/18 |
| | 11.15 -12.30 Uhr | Patricia Gruppe 2 U16/18 |

Trainingstage: Dienstag und Donnerstag sind die Haupttrainingstage. An diesen Tagen wird die Rasenfläche bis 19:15 Uhr von den Leichtathleten genutzt. Mittwochabend und Sonntagvormittag stellen Ausweichtermine da, um die Gruppenanzahl pro Tag, zu minimieren.

2. Dokumentation: Die Athletinnen werden vor dem Training in 4er Gruppen eingeteilt. Dabei soll es sich um Langzeitgruppen handeln, sodass die Athleten möglichst stets in derselben Konstellation trainieren und nicht zu vielen wechselnden Kontaktpersonen ausgesetzt sind. Nach jedem Training wird eine Anwesenheitsliste (Inkl. Telefonnummern) erstellt. Diese wird zur Nachvollziehung der Kontaktwege aufbewahrt.

3. Infektionsschutz: Athleten*innen sowie Trainer*innen mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie informieren die Trainingsgruppe über ihre Krankheitssymptome, bleiben zuhause und kontaktieren den Hausarzt.

4. An- und Abreise: Bei Anreise der Athleten*innen und Trainer*innen mit dem ÖPNV sind die Bestimmungen zur Maskenpflicht zu beachten. Wir empfehlen auch für Fahrgemeinschaften zum/vom Trainingsort das Tragen von Masken im Fahrzeug. Grundsätzlich wird eine eigenständige Anreise empfohlen.

Infrastruktur

Umkleide/Toiletten: Die Benutzung von Garderoben und Duschen auf den Leichtathletikanlagen ist untersagt. Die Athleten*innen erscheinen in der Trainingsbekleidung am Trainingsort. Toiletten können an den Trainingsorten benutzt werden, insbesondere zur Einhaltung der Hygieneregeln (Hände waschen etc.). Eine Verwendung der heimischen Toiletten wird aber empfohlen.

Zugang: Die Athleten*innen betreten die Leichtathletikanlage erst kurz vor dem offiziellen Trainingsbeginn und verlassen diese unmittelbar nach dem Training. Der Zutritt ist den Athleten erst 5min vor Trainingsbeginn gestattet. Auf dem Platz werden Pylonen aufgestellt. Diese haben alle einen Abstand von 2m und dienen zur Ablage der Taschen o.Ä. Jeder Athlet erhält seinen eigenen Platz.

Trainingsformen, Trainingsinhalte und Trainingsorganisation

Gruppenabstand: Zur Einhaltung des Abstandes zwischen zwei Gruppen wird das Stadion in Zonen eingeteilt. Jeder Trainer bekommt für einen Trainingstag eine solche Zone zugewiesen und verlässt diese mit seiner Gruppe nicht. So wird ein Kontakt zwischen den Gruppen vermieden.

Die Zonen sind: Gegengerade, Zielgerade, Weitsprung, Rasenplatz + Hochsprungplatz. Da der Kugelstoßbereich separat liegt, kann eine Gruppe anmelden, diesen zusätzlich zum Training auf der Zielgerade/Gegengerade nutzen zu wollen. Keiner anderen Gruppe ist dann der Zutritt an diesem Tag gestattet.

Körperkontakt: Sämtliche Trainingsformen, die zu Körperkontakt führen können, werden unterlassen. Es finden keine Partnerarbeit oder anderweitige Kooperationsformen statt. Die Trainer*innen gestalten ihre Trainingsinhalte und die Instruktion der Bewegungsabläufe so, dass es zu keinem Körperkontakt kommt.

Wartezonen: Bei der Bewegungskorrektur, während der Instruktion oder beim Warten vor dem nächsten Einsatz, ist der Mindestabstand einzuhalten. Idealerweise werden an den Trainingsanlagen Wartezonen/Abstände durch Markierungen kenntlich gemacht.

Sprinttraining: Es wird stets eine Bahn (Breite 1,22m) zwischen den Teilnehmern freigelassen, um auf einen Mindestabstand von 1,50m zu kommen. Staffeltraining ist grundsätzlich untersagt!

Lauftraining: Bei permanent hintereinander laufenden Athleten muss ein Abstand von 15m zur Sicherheit („Tröpfchenwolken Theorie“) eingehalten werden. Beim Überholen muss eine Bahn freigelassen werden (seitlicher Abstand dann min. 1,5m)

Sprungtraining: Die Trainer*innen richten Wartezonen an den Sprunganlagen ein. Die Nutzung von Rechen beim Weitsprung obliegt den Trainer*innen.

Wurftraining: Trainingsgeräte (Kugeln/Diskens/Speere etc.) werden in der Trainingseinheit jedem einzelnen Athleten zugeordnet und durch keinen anderen Athleten genutzt. Dieser hat die Geräte nach dem Training zu desinfizieren. Jeder Athlet*in wirft nacheinander die ihm zugeordneten Geräte. Erst nachdem er/sie seine/ihre Geräte zurückgeholt hat, dürfen die nachfolgenden Athleten*innen ihre Versuche absolvieren.

Trainingsgruppenwechsel: Ist das Training einer Gruppe beendet, so beginnt eine Pufferzeit von 15min, in welcher die Athleten das Gelände verlassen haben müssen und Geräte desinfiziert werden können.

Desinfektion: Alle Desinfektionsmaßnahmen von benutzten Geräten müssen schriftlich dokumentiert werden.

Verantwortlich für die Einhaltung der Hygieneregeln ist **Heike Thoma**.