

TuS Xanten 05/22 e.V.

Fußball – Leichtathletik – Turnen – Handball – Tischtennis
Schwimmen - Herzsport – Badminton - Triathlon
Radsport - Kampfsport

Informationen an alle Übungsleiter und Abteilungen

Allgemeine Rahmenbedingungen zum Sportbetrieb nach Vorlage des LSB

1. Eine Einweisung in die [Hygienebestimmungen des Vereins](#) ist erfolgt.
2. In einem [Reinigungs- und Desinfektionsplan](#) ist geregelt, wer für die Hygiene in den genutzten Räumlichkeiten/Flächen zuständig ist.
3. Die [Gruppengrößen](#) sind gemäß den geltenden Vorgaben angepasst/verkleinert. Als empfohlene Maßgabe gilt eine Fläche von wenigstens 10m² pro Teilnehmendem.
4. Die Sporteinheiten sollten möglichst in gleichbleibender Besetzung stattfinden ([fester Teilnehmerkreis](#)).
5. Zur Verletzungsprophylaxe sollte die [Intensität der Sporteinheit](#) an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden/Athlet*innen) angepasst werden.
6. [Mund-Nasen-Schutzmasken und Einmalhandschuhe](#) sollten in ausreichender Menge (ggf. beim Verein) vorrätig sein.
7. [Anwesenheitslisten](#) für Trainingseinheiten und Sportkurse sind vorbereitet, um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können (empfohlen wird die Nutzung eines Online-Anmeldeverfahrens).

Vor der Trainingseinheit – Checkliste:

8. Bei jeglichen [Krankheitssymptomen](#) ist Trainer*innen/Übungsleiter*innen das Betreten der Sportstätte, die Leitung der Sporteinheit sowie die Teilnahme an sonstigen Vereinsangeboten untersagt. Eine Information an den Verein und die Teilnehmenden muss umgehend erfolgen.
9. Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung sowie vor Beginn der Sporteinheit bestätigen:
 - Es bestehen [keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome](#).
 - Es bestand für mindestens zwei Wochen [kein Kontakt zu einer infizierten Person](#).
10. Vor und nach der Sporteinheit muss ein [Mund-Nasen-Schutz](#) getragen werden.
11. Die [Hygienemaßnahmen](#) (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.
12. Trainer*innen und Übungsleiter*innen und Teilnehmende reisen individuell und bereits in [Sportbekleidung](#) zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
13. Jeder Teilnehmende bringt seine [eigenen Handtücher und Getränke](#) zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet und werden stets in

ausreichendem Abstand zu den persönlichen Gegenständen der anderen Teilnehmenden abgelegt. Gleiches gilt für eigene Matten oder Sportgeräte. Zwischen den Sporteinheiten sollte eine **Pause von mindestens 10 Minuten** vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen durchzuführen und einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen.

14. Jegliche **Körperkontakte**, z. B. bei der Begrüßung müssen unterbleiben.
15. Trainer*innen und Übungsleiter*innen weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit **individuelle Trainings- und Pausenflächen** zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert (z. B. mit Hütchen, Kreisen, Stangen usw.). Ein Verletzungsrisiko ist zu minimieren.
16. Die Teilnehmenden werden vor jeder Sporteinheit auf die **geltenden Verhaltensmaßnahmen/Hygienevorschriften** hingewiesen.
17. Trainer*innen und Übungsleiter*innen führen **Anwesenheitslisten**, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.
18. Trainer*innen und Übungsleiter*innen reinigen und desinfizieren sämtliche **bereitgestellten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen)**. Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt.
19. Wenn Teilnehmende **eigene Materialien und Geräte** mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.

Während der Trainingseinheit – Checkliste:

20. Trainer*innen und Übungsleiter*innen gewährleisten, dass der **Mindestabstand von 1,5 Metern** während der gesamten Sporteinheit eingehalten wird.
21. Bei **Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität** sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).
22. Der **Mund-Nasen-Schutz** kann während der Sporteinheit abgelegt werden. Für den Fall einer Verletzung muss der Mund-Nasen-Schutz jedoch immer in Reichweite aller Teilnehmenden sein.
23. Sämtliche **Körperkontakte** müssen während der Sporteinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen, Korrekturen und Partnerübungen.
24. Es werden **keine Speisen oder Getränke** ausgegeben.
25. **Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen** ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.
26. **Geräteräume** sollten nur einzeln betreten werden.
27. Wenn sich Teilnehmende während der Sporteinheit entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch **Abmelden bei dem*der Trainer*in/Übungsleiter*in** geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Sanitäreinrichtungen.
28. **Gästen und Zuschauer*innen** ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet. Kinder unter 12 Jahren dürfen durch eine Person begleitet werden.

Nach der Trainingseinheit – Checkliste:

29. Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporteinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln.
30. Nach Beendigung des Angebotes muss der Mund-Nasen-Schutz wieder angelegt werden.
31. Trainer*innen und Übungsleiter*innen reinigen und desinfizieren sämtliche genutzten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen).
32. Die Kontakte unter den Trainer*innen/Übungsleiter*innen werden auf ein Mindestmaß reduziert und dokumentiert; Abstands- und Hygieneregeln sind einzuhalten.

Das Lüftungskonzept zur Hallennutzung ist zwingend von jeder Gruppe einzuhalten:

Die Trainingseinheit beginnt zum vorgegebenen Zeitpunkt mit 10-minütigem Lüften. Ohne Teilnehmer. Die Trainingseinheit endet 10 Minuten vor dem geplanten Ende, zwecks Lüften.

Wir erwarten von jeder teilnehmenden Gruppe, auch TuS fremde Gruppen, diese Lüftungszeit ebenfalls zu veranlassen und durchzuführen