



Sport Vital Lingen e.V.
Reha- und Gesundheitssport

Konzept

zur Wiederaufnahme der Herzsportgruppe in der Sporthalle „Bäumer Straße“ unter Berücksichtigung der gesetzlichen Vorgaben in der Corona-Pandemie

Verfasser

Vorstand Sport Vital Lingen e.V.

Erstellungsdatum:

01.10.2020

Sport Vital Lingen e.V.
Gabriele Hilling & Tobias Wilke
sportvitallingen@t-online.de
Inhaltsverzeichnis

Seite 2

1 Voraussetzungen für die Wiederaufnahme des Sportbetriebs in der Sporthalle

- 1.1 Festlegung der Zeiten für die Benutzung der Sporthalle Seite 3
- 1.2 Abstandsregeln Seite 4
- 1.3 Verdacht bei Krankheitsfall Seite 4

2 Räumliche Hinweise

- 2.1 Eingangsbereich Seite 4
- 2.2 Umkleide-, Duschbereich und Sanitäreinrichtungen Seite 4
- 2.3 Trainingsbereiche Seite 4

3 Verhaltensregeln

- 3.1 Vorbereitung auf den Herzsport Seite 5
- 3.2 Dokumentation der Anwesenheit Seite 5
- 3.3 Beendigung des Sportbetriebes Seite 5

1. Voraussetzungen für die Wiederaufnahme des Sportbetriebs in der Sporthalle „Bäumer Straße“.

1.1 Festlegung der Zeiten für die Sportgruppen

Montag

1. *Gruppe* trifft sich um 18:25 Uhr am Haupteingang – Trainingszeit 18:30 bis 19:20 Uhr
2. *Gruppe* trifft sich um 19:30 Uhr am Haupteingang – Trainingszeit 19:35 bis 20:30 Uhr

Der Einlass erfolgt gesammelt!

Wer zur Einlasszeit nicht anwesend ist, darf am Training nicht teilnehmen.

Jeder Teilnehmer trägt einen Mund-Nase-Schutz und sollte seine Sportkleidung bereits zuhause anziehen.

Jeder Teilnehmer erhält einen Kugelschreiber und sollte diesen zum Unterschreiben der Teilnehmerliste und dem Eintrag in eine Anwesenheitsliste immer dabei haben.

- Die Sportler und Gastsportler treffen sich 5 Minuten vor Trainingsbeginn am Haupteingang.
 - ▶ Gruppenbildung ist zu vermeiden
 - ▶ Jeder Teilnehmer desinfiziert sich vor Betreten des Haupteingangs die Hände (Aufgabe ÜL)
 - ▶ Die Teilnehmer gehen auf direktem Weg durch eine zugewiesene Umkleide (als Schleuse) in Ihre Sporthalle.
 - ▶ auch hier ist auf ausreichend Abstand zu achten.
 - ▶ während des Sportbetriebes dürfen die Masken abgelegt werden.
 - ▶ Nach Beendigung der Sportstunde wird die Sporthalle durch die Seitenausgänge verlassen.
 - ▶ Duschen ist nicht gestattet.

1.2 Abstandsregeln

Die vorgegebenen Mindestabstände sind einzuhalten.

- Es sollte ein Abstand von 1,5m eingehalten werden.
- Dies ist kontinuierlich durch die Teilnehmer/Innen und Übungsleiter zu kontrollieren.
- Zur Gewährleistung des Abstandes darf die Gruppengröße von 20 Teilnehmern nicht überschritten werden.

1.3 Verdacht bei Krankheitsfall

- Wer vor Teilnahme am Training Krankheitssymptome wie Husten, Halsschmerzen, Geschmacksverlust u.a. feststellt, darf nicht an der Wassergymnastik teilnehmen.
- Der Übungsleiter ist darüber umgehend zu informieren.
- Ebenfalls ist die sofortige Meldung an das zuständige Gesundheitsamt durch den Teilnehmer selbst durchzuführen.
- Werden nach dem Training Symptome festgestellt, ist der Übungsleiter zu benachrichtigen.

2 Räumliche Hinweise

2.1 Eingangsbereich

- Gesammelt wird sich vor Einlass in die Sporthalle draußen mit dem gegebenen Mindestabstand.
- Beim Betreten und Verlassen der Sportstätte ist zwingend ein Mund-Nase-Schutz zu tragen.
- Beim Betreten und Verlassen des Gebäudes wird der Mindestabstand von 1,5m beachtet und eingehalten.

2.2 Umkleide-, Duschbereich und Sanitäreinrichtungen

- Grundsätzlich gelten die von der Stadt Lingen (Ems) und vom Betreiber der Sporthalle vorgegebenen Regelungen zur Nutzung der entsprechenden Räumlichkeiten und Flächen
- Nach dem Stand vom 05.06.2020 ist die Nutzung von Umkleiden, Duschen und weiteren Sanitäreinrichtungen ausgeschlossen.
- In dringenden Fällen ist die Nutzung der geöffneten Sanitäreinrichtungen vorgesehen.
- Resultierend aus den Vorgaben sollen die Teilnehmer/Innen vollständig für den Sportbetriebe bekleidet zum Training erscheinen.
- Das Umziehen nach dem Training ist nicht möglich – danach wird die Sporthalle über die Nebeneingänge verlassen. Ein Aufenthalt im Umkleidebereich ist zu vermeiden.

2.3 Trainingsbereiche

- Die Sportbereiche sind baulich getrennt.
- Das Training erfolgt in Laufrunden nach links – so soll vermieden werden, sich zu begegnen.
- Grüppchenbildung ist zu unterlassen.

3 Verhaltensregeln

3.1 Vorbereitung auf den Sportbetrieb

- Alle Teilnehmer werden schriftlich über die hier festgelegten Regelungen informiert.
- Jeder Teilnehmer erklärt sich mit seiner Unterschrift bereit, die hier festgelegten Regelungen einzuhalten.
- Das unterschriebene Dokument ist zur ersten Trainingseinheit beim Übungsleiter abzugeben.
- Teilnehmer/Innen, die laut Robert Koch - Institut (RKI) zur Risikogruppe gehören, sollten nur in Absprache mit ihrem Arzt an der Wassergymnastik teilnehmen.
- Es dürfen ausschließlich eigene Trainingsutensilien verwendet werden (das Verwenden von Vereinseigentum sollte unbedingt vermieden werden).
- Es wird empfohlen, dass jede(r) Teilnehmer/In ein eigenes Desinfektionsmittel bei sich hat.
- Dem Übungsleiter wird empfohlen einen Mund-Nase-Schutz zu tragen (dies ist nicht verpflichtend).

3.2 Dokumentation der Anwesenheit

- Die Anwesenheit wird durch den ÜL dokumentiert.
- Eine separate Liste mit vollständiger Anschrift und Telefonnummer des Teilnehmers sowie Uhrzeit der Übungsstunde und Unterschrift Übungsleiter wird an den Vorstand gegeben.

3.3 Beendigung der Herzsportgruppe

- Der Übungsleiter beendet die Stunde und alle verlassen gemeinsam die Sporthalle.
- Beim Verlassen des Gebäudes achten alle auf den Mindestabstand und tragen den Mund-Nase-Schutz.