

## Schutz und Hygienekonzept für die Durchführung des organisierten Sports in der Abteilung Leichtathletik - TRAINING<sup>1</sup>

### 1 Präambel

1. Der organisierte Sport ist entsprechend den Regeln des Schutz- und Hygienekonzepts der Abteilung sowie ggf. zusätzlicher Regeln der Betreiber der Sportstätten auszuüben.
2. Die Trainer und Übungsleiter sind entsprechend durch die Abteilungsleitung zu belehren und sind für die Belehrung ihrer Sportlerinnen und Sportler verantwortlich. Dazu ist der Belehrungsbogen entsprechend Anlage 1 zu verwenden.
3. Jede Trainingsgruppe muss über folgende Unterlagen verfügen:
  - a) Schutz- und Hygienekonzept der Abteilung inkl. Schutz- und Hygieneregeln für die Sportstätten,
  - b) Belehrungsbogen inkl. Unterschriften (Vorlage Anlage 1)
  - c) Kontaktdaten mit Anschrift und Telefonnummer zur Übergabe bei Bedarf an das Gesundheitsamt (Vorlage Anlage 2)
  - d) Anwesenheitsliste der Trainingsgruppe (Vernichtung 4 Wochen nach letztem Eintrag) (Vorlage Anlage 3).

### 2 Grundsätzliche Regeln

1. Für die Belegung der Sportstätten ist ein wöchentlicher Belegungsplan zu erstellen (Koordinierung OSP, Kristin Hoffmann). Dazu haben die Trainerinnen und Trainer jeweils bis zum Donnerstag der Vorwoche 12 Uhr ihren Belegungsplan für die Folgewoche (mit Anlagen-/Raumbelegung) zu übermitteln (Vorlage Anlage 4).
2. Am Training teilnehmen dürfen nur Personen, die gesund sind und keine ungeklärten Symptome eines Atemwegsinfekts haben. Vom Training ausgeschlossen sind:
  - a) positiv auf Coronaviren getestete Personen vor Ende der Ausheilung und Wiederfreigabe nach Negativtest
  - b) Personen, in deren privatem oder beruflichen Umfeld sich positiv getestete Personen befinden (Kontaktpersonen)
  - c) Personen im Fall einer Krankschreibung (egal welcher Ursache)
  - d) Personen mit Symptomen wie Reizhusten, Atembeschwerden, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber, Durchfall.
3. Die unter 2. Genannten haben das Vorliegen der o.g. Gründe von sich aus bei ihrem Trainer bzw. ihrer Trainerin anzuzeigen, im Falle der Trainer bei der Abteilungsleitung.
4. Die Trainingsgruppen sind so zu organisieren, dass die Abstandsregeln sicher eingehalten werden können. Sie sollen in ihrer Zusammensetzung in der Regel nicht wechseln.
5. Die Rückverfolgung der Infektionsketten ist zwingend zu sichern. Dazu ist je Trainingsgruppe eine Anwesenheitsliste durch den Trainer bzw. die Trainerin zu führen. Sofern ein Trainingsgruppenmitglied als Kontaktperson festgestellt wird oder selbst unter Coronaverdacht steht oder Corona diagnostiziert wird, besteht eine Meldepflicht an den OSP (Kristin Hoffmann) sowie die Geschäftsstelle des SCN.
6. Die allgemeinen Hygiene- und die geltenden Abstandsregeln (2,00 m) sind jederzeit einzuhalten. Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert vier bis fünf Meter Abstand). Vom Verein oder den Eigentümern der Sportstätten bereitgestellte Desinfektions- und Hygieneartikel sind zu

---

<sup>1</sup> Angaben in einem Geschlecht gelten für alle anderen Geschlechter gleichermaßen.

benutzen. Zu Beginn und Ende der Trainingseinheit sind die Hände gründlich mit Seife zu waschen und ggf. zu desinfizieren. Die Benutzung der Umkleieräume und der Duschen in den Sportstätten ist nur mit der an den jeweiligen Räumen angezeigten Personenzahl gestattet, die Toiletten stehen zur Verfügung.

7. Die Kontaktflächen der Sportgeräte sind nach der Benutzung zu desinfizieren, soweit möglich sollen die Athleten individuelle Geräte verwenden. Gruppen- oder Paarübungen sind nicht zulässig. Korrekturen über taktile Reize sind nicht erlaubt. Alternativ können Korrekturen durch Videomitschnitte oder verbal Trainer-Sportler erfolgen.
8. Fahrgemeinschaften und nicht zwingend notwendige Kontakte sind im Interesse der Gesunderhaltung soweit wie möglich zu vermeiden.

### 3 Sportartspezifische Regelungen

1. Technische Disziplinen: Training in technischen Disziplinen kann unter Einhaltung der Kontaktbeschränkungen und der weiteren Sicherheitsvorkehrungen in einzelnen Disziplinen und bei räumlicher Verteilung im Leichtathletikstadion (Laufbahn, Kurvensegmente und außerhalb der Laufbahn liegenden Anlagen) bzw. dem Jahnsportforum (Halle, Laufschlauch, Spielhalle, Krafträume) bzw. zeitversetzter Durchführung auch mit mehreren Disziplinen in den Leichtathletikstadion und Leichtathletikhallen durchgeführt werden.
2. Sprint-/Hürdendisziplinen: Training in den Disziplinen der Gruppe Sprint/Hürden kann unter Einhaltung der Kontaktbeschränkungen und der weiteren Sicherheitsvorkehrungen nur mit freigehaltenen Bahnen durchgeführt werden (z.B.: Besetzung Bahn 2, Bahn 4, Bahn 6, Bahn 8).
3. Disziplinen Lauf/Gehen: Das Training in den Disziplinen Lauf/Gehen kann unter Einhaltung der Kontaktbeschränkungen und der weiteren Sicherheitsvorkehrungen bis 400 m umgesetzt werden. Ab 800 m können Läufe nur als zeitversetzte Einzelläufe durchgeführt werden. Bei Läufen auf der Rundbahn müssen mit Blick auf die Aerosol-Verteilung größere Sicherheitsabstände zwischen Sportlern (15 m) und größere Zeitabstände zwischen aufeinanderfolgenden Läufen eingehalten werden. Beim Überholen ist eine Bahn zwischen den Athleten freizuhalten.
4. Staffeln: Jegliche Staffeln können grundsätzlich aufgrund der Einhaltung der Kontaktbeschränkungen und des Mindestabstandes nicht zur Durchführung kommen.

### 4 Regelungen zu den einzelnen Sportstätten

#### 4.1 Jahnsportforum inkl. Laufschlauch, Spielhalle und Werferkabinett

1. Beim Betreten und Verlassen der Gebäude bzw. Gebäudeteile und Räume sowie auf den Gängen sind Ansammlungen und Gruppenbildungen ohne Einhaltung des Mindestabstandes zu vermeiden. Das Training und die Belegung der Trainingsstätten sind so zu planen, dass sich nicht mehr als 1 Person je 10 qm Fläche des Raumes gleichzeitig aufhalten. Dies gilt auch für Nebenräume wie Trainerzimmer, Umkleieräume usw.
2. Das Tragen eines Mund-Nase-Schutzes wird dringlich empfohlen (außer bei der direkten Ausübung des Sports). Zwischen nebeneinanderstehenden und gleichzeitig genutzten Sportgeräten (z. Bsp. in Krafträumen) ist ein Mindestabstand von 3 Metern einzuhalten. Soweit sinnvoll sind auf den Geräten eigene Handtücher unterzulegen.
3. Hochintensives Ausdauertraining (z. Bsp. Indoor Cycling, HIIT und anaerobes Schwellentraining) ist wegen des erhöhten Aerosolausstoßes nur unter erhöhten Vorkehrungen zulässig (z. Bsp. 1 Athlet/-in allein im Kraftraum, gesondertes Training in

der Haupthalle). Hierbei sind durch die jeweiligen Trainer strenge Maßstäbe an die Infektionsschutzmaßnahmen anzulegen.

4. Sofern Räume nicht über die Be- und Entlüftungsanlage des Jahnforums mit Frischluft versorgt werden, sind sie regelmäßig, mindestens jedoch vor und nach einer Trainingseinheit per Stoßlüftung zu lüften. Beim Wechsel der Trainingsgruppen in einzelnen Räumen (z. Bsp. Krafträume) sind Lüftungspausen einzuplanen.

## 5 Jahnstadion, Nebenanlagen, Werferplatz und andere Sportstätten im Freien

Die Trainingsgruppen haben untereinander ausreichenden Abstand zu halten. Die Anwesenheit mehrerer Trainingsgruppen auf der gleichen Teilanlage (z. Bsp. Sprintstrecke, Sprunganlage, Werferplatz o.ä.) ist zu vermeiden.

## 6 Anlagen

1. Belehrungsbogen
2. Kontaktdaten
3. Anwesenheitsliste
4. Belegungsplan



Sportclub Neubrandenburg e. V.  
Abteilung Leichtathletik

**Trainingsgruppe:** \_\_\_\_\_

**Kontaktdaten Stand:** \_\_\_\_\_

**Bitte überprüfen bzw. aktualisieren Sie den Fragebogen einmal je Monat!**

Name
Vorname
Geburtsdatum
Adresse (Heimat)
Adresse (aktueller Trainingsort)
Telefon (mobil)
Mail
Sportart/Disziplingruppe
Kaderstatus



Sportclub Neubrandenburg e. V.  
Abteilung Leichtathletik

# Belegungsplan Trainingsgr.: \_\_\_\_\_

Bitte immer bis Donnerstag 12 Uhr der Vorwoche beim OSP abgeben.

Bitte für jede Trainingseinheit die ersten 4 Zeilen ausfüllen und in den anderen Zeilen den jeweiligen Raum ankreuzen. Ungenannte Trainingsorte bitte in der ersten Spalte ergänzen.

Datum									
Uhrzeit von									
Uhrzeit bis									
Personenzahl									
<b>Jahnsportforum</b>									
Halle									
Laufschlauch									
Spielhalle									
Werferkabinett									
Kraftraum 1									
Kraftraum 2									
Kraftraum 3									
<b>Jahnstadion</b>									
Stadion									
Nebenanlage									
Werferplatz									
<b>Sonstige Anlagen</b>									

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_