



# Turnklub Berenbostel von 1963 e.V.

Klubhaus und Sportplatz, Dorfstraße 53, 30827 Garbsen

🌐 [www.tkberenbostel.de](http://www.tkberenbostel.de) ✉ [info@tkberenbostel.de](mailto:info@tkberenbostel.de) ☎ 05131 / 1634

*... mehr Sport im Leben !!*

## Empfehlungen für Vereinsangebote der DTB-Sportarten während der Corona Pandemie

Auf der Grundlage der zehn Leitplanken des DOSB (Stand 14. Mai 2021). Das Konzept ist gültig für den Niedersächsischen Stufenplan 2.0 (ab 31.05.2021)

Außerdem ist das jeweils gültige Konzept der Stadt Garbsen zu beachten.

### 1. Distanzregeln einhalten

- Vermeidung von Warteschlangen beim Betreten und Verlassen der Sportanlagen
- Es ist grundsätzlich ein Abstand von 2,00 m einzuhalten.
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.
- Wenn möglich getrennte Ein- und Ausgänge nutzen.
- Zuschauer, sind unter Einhaltung der Abstandsregeln zugelassen. Die Entscheidung obliegt den Übungsleitern bzw. der Stadt Garbsen

### 2. Körperkontakte auf ein Minimum begrenzen

- Sport und Bewegung ohne Körperkontakt sind zu bevorzugen.
- Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe ist bestmöglich zu verzichten.
- Auf Partnerübungen ist möglichst zu verzichten.
- Hilfestellungen sind auf ein Minimum reduzieren.

### 3. Freiluftaktivitäten nutzen

- Sportartunspezifisches Athletik- und Ausdauertraining ist im Freiluftbereich für alle Sportarten zu bevorzugen.
- Ist sportartspezifisches Training im Freien möglich, so ist dieses zu präferieren.
- Turnspiele mit entsprechenden Trainingsformen sind im Freiluftbereich ebenfalls zu bevorzugen.

### 4. Hygieneregeln einhalten

- Basis der Regeln ist auch das jeweils gültige Konzept der Stadt Garbsen
- Regelmäßig die Hände waschen oder desinfizieren, besonders vor und nach dem Training
- In der gesamten Sportstätte (insbesondere in den Toiletten) ist ausreichend Seife, Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) und Einweg-Handtücher zur Verfügung zu stellen (Stadt Garbsen).
- Stark genutzte Bereiche, Flächen und Sportgeräte müssen regelmäßig gereinigt werden. Sollte eine Gerätedesinfektion nicht möglich sein, sind die Hände regelmäßig zu waschen, idealerweise zu desinfizieren.
- Eigene Handgeräte für das Einzeltraining sind mitzubringen (z.B. bei der Gymnastik) .
- Vor und nach jeder Trainingseinheit möglichst intensiv durchlüften.
- Regelmäßige Desinfektion von Türklinken und Griffen, Lichtschaltern, Handläufen
- Regelmäßige Nass-Reinigung von Fußböden. (täglich durch die Stadt Garbsen, bei starker individueller Verschmutzung durch Schweiß, durch die Aktiven selbst)



# Turnklub Berenbostel von 1963 e.V.

Klubhaus und Sportplatz, Dorfstraße 53, 30827 Garbsen

🌐 [www.tkberenbostel.de](http://www.tkberenbostel.de) ✉ [info@tkberenbostel.de](mailto:info@tkberenbostel.de) ☎ 05131 / 1634

*... mehr Sport im Leben !!*

## 5. Begrenzter Zugang zu Vereinsheimen und Umkleiden

- Nutzung von Umkleiden und Duschen der Turnhallen ist unter Einhaltung der Abstandsregeln erlaubt
- Es wird empfohlen in Sportkleidung zum Training zu kommen
- für ausreichend Belüftung ist zu sorgen.
- Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände (und je nach Möglichkeit für Füße) mit Seife (s.o.) sicherstellen.

## 6. Veranstaltungen und Wettbewerbe

- Für die Durchführung sportlicher Wettkämpfe gelten: „DTB-Handlungshinweise für Wettkämpfe“

## 7. Trainingsgruppen verkleinern

- Feste Trainingsgruppen bilden; grundsätzlich so klein wie möglich.
- Die vorgegebene maximale Personenzahl, individuell auf jede Turnhalle- und Sporthalle angepasst, wird von der Stadt Garbsen vorgegeben und muss eingehalten werden. Feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen sind – wenn möglich – vorzunehmen.

## 8. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

- Risikogruppen können durch Anbieter nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit alle Personen besonders zu schützen.

## 9. Sensibel bleiben und Risiken weiterhin meiden

- Anwesenheitslisten sind verpflichtend zu führen
- Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen. Grundsätzlich gilt für alle Erkrankungen: Es dürfen nur gesunde Personen am Training teilnehmen.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.
- Eine Übungsleitung im Kinderturnen betreut nach Möglichkeit keine weiteren Übungsgruppen (z.B. Risikogruppen: Sport mit Älteren)

**Beschlossen durch das DTB-Präsidium am 22.04.2020, aktualisiert am 25.08.2020, aktualisiert am 04.06.2021**