



# Turnklub Berenbostel von 1963 e.V.

Klubhaus und Sportplatz, Dorfstraße 53, 30827 Garbsen

www.tkberenbostel.de info@tkberenbostel.de 05131 / 1634

*... mehr Sport im Leben !!*

## Empfehlungen für Vereinsangebote der DTB-Sportarten während der Corona Pandemie (Stand 14.07.2020)

Auf der Grundlage der zehn Leitplanken des DOSB (Stand 06.07.2020)

Außerdem ist das 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

### 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**