

1. Ziele

Ziel des Konzeptes ist die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes unter besonderer Berücksichtigung des Schutzes der Teilnehmer hinsichtlich der SARS-CoV-2-Pandemie. Da noch keine vollständig gesicherten Erkenntnisse zu den Übertragungswegen des Virus vorliegen, werden im Rahmen vorsorglich Maßnahmen ergriffen. Es gilt der Grundsatz, dass die Aufnahme des Trainingsbetriebes unter erheblichen Einschränkungen besser ist als kein Trainingsbetrieb.

Auf dieser Grundlage verfolgt dieses Konzept insbesondere die folgenden Ziele:

- Minimierung der Kontakte zwischen den Trainierenden
- Wahrung eines Mindestabstandes von 2 m zwischen den Trainierenden
- Minimierung von Bewegungen im Trainingsraum
- Ausschluss der Gefährdung vulnerabler Mitglieder
- Ermöglichung der Nachverfolgung von Kontakten im Falle einer Infektion
- Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften

2. Maßnahmen

Zur Erfüllung der o. g. Ziele werden folgende Maßnahmen ergriffen, deren Umsetzung der jeweiligen Aufsicht und den Mitgliedern des Vorstandes obliegt. Verstöße und besondere Vorkommnisse sind durch die verantwortliche Aufsicht im ausliegenden Trainingsbuch zu vermerken.

a) Allgemeines Abstandsgebot

Jeder wird angehalten, die physischen Kontakte zu anderen Menschen außerhalb der Angehörigen des eigenen Hausstands auf ein absolut nötiges Minimum zu reduzieren. Wo immer möglich, ist ein Mindestabstand zwischen zwei Personen von 1,5 m (beim Training 2,0 m) einzuhalten

In der Trainingshalle ist vorsorglich sogar ein Abstand von 2,0 m einzuhalten; dieser Abstand ist auch bei Bewegungen innerhalb des Gebäudes zu beachten, etwa beim Wechsel zwischen zwei Trainingsgeräten.

Zur besseren Visualisierung werden an geeigneten Stellen am Boden Markierungen angebracht, die den einzuhaltenden Mindestabstand verdeutlichen.

b) Steuerung des Trainingsbetriebes über den Tagesverlauf

Es wird eindringlich an die Mitglieder appelliert, ihre Trainingszeiten soweit irgend möglich so über den Tag zu verteilen, dass sich möglichst wenige Personen gleichzeitig im Trainingsraum aufhalten. Insbesondere Personen mit einem Risiko für einen schweren Verlauf einer COVID-19-Erkrankung ältere Personen ab 50-60 Jahren, Raucher, stark adipöse Menschen Personen mit bestimmten Vorerkrankungen, werden dringend aufgefordert, ihr Training an Werktagen morgens oder mittags durchzuführen.

An Wochenenden oder Feiertagen erfolgt eine Absprache zwischen den Aufsichten, um jeweils eine möglichst ausgedehnte Öffnung der Trainingshalle zu erreichen.

Zur Steuerung des Trainingsbetriebes können die Mitglieder Trainingszeiten buchen, während derer sie berechtigt sind, die Trainingshalle im jeweiligen Bereich (Gewichtheben

oder Fitness) zu nutzen. Darüber hinaus können Mitglieder, die zur betreffenden Uhrzeit keine Trainingszeit gebucht haben, in der Halle trainieren, bis für den jeweiligen Bereich die maximale Zahl an Trainierenden (s. u.) erreicht ist.

- c) Vorlegen von Tests, Impfnachweis oder einer ärztlicher Bescheinigung über eine überstandene Corona Erkrankung

Bei einem **Inzidenzwert** zwischen 50 und 99 muss eine der vorgenannten Bescheinigungen vor dem Training unaufgefordert der Aufsicht vorgelegt werden.

Tests werden nur von anerkannten Teststellen nicht älter als 24 Stunden anerkannt.

Schnelltests vor Ort werden ausdrücklich nicht zugelassen.

- Bei amtlich bestätigtem **Inzidenzwert** unter 50 entfällt Punkt c) ersatzlos
- Bei amtlich bestätigtem **Inzidenzwert** ab 100 wird der Verein wieder geschlossen

- d) Reduzierung von Probetraining

Das Angebot von Probetrainings wird bis auf weiteres eingeschränkt, da dieses in der Regel eine engere Begleitung während der Trainingseinheit erfordert. Zulässig bleibt ein Probetraining für solche Personen, die im Vorfeld glaubhaft machen können, bereits mit den Trainingsinhalten im Wesentlichen vertraut zu sein und keine eingehende Einweisung mehr zu benötigen. Die Durchführung eines Probetrainings darf nicht durch ein Mitglied mit einem Risiko für einen schweren Verlauf einer COVID-19-Erkrankung erfolgen.

- e) Maskenpflicht es ist eine FFP-2 Maske erforderlich

Während des Aufenthaltes in der Halle ist stets eine zugelassene FFP-2 Maske zu tragen, insbesondere beim Betreten und Verlassen der Sportstätte sowie bei der Nutzung von WC-Anlagen. Lediglich bei Ausübung der sportlichen Aktivität darf diese abgenommen werden

Erscheint eine Person ohne Maske im Trainingsraum, ist dieser Person die Teilnahme am Training für diesen Tag zu verweigern.

- f) Sicherstellung einer ausreichenden Belüftung

Während des Trainings ist eine ausreichende Belüftung des Trainingsraumes mit Außenluft sicherzustellen. Dazu werden die Eingangstür (Doppeltür) im Foyer und die Zugangstüren vom Foyer in den Trainingsraum während des Trainingsbetriebes offen gehalten. Bei einem Training von bis zu fünf Personen sind zumindest zwei Fenster im Heberbereich und zwei Fenster im Fitnessbereich offen zu halten. Halten sich mehr als fünf Personen in der Trainingshalle auf, sind alle Fenster zu öffnen.

Hiervon kann abgewichen werden, wenn die Außentemperatur unter 15° C liegt oder bei Starkregen. In diesem Fall ist – ebenso wie wenn es durch die Daueröffnung der Fenster zu Zugluft, die der Gesundheit der schwitzenden Sportler nicht zuträglich ist, kommen sollte und die Fenster deshalb zumindest zeitweise geschlossen werden – jeweils zur vollen halben Stunde ein Stoßlüften durch Öffnung aller Fenster für 10 min vorzunehmen. Die Wirkung des Stoßlüftens kann durch den Einsatz von Ventilatoren während des Vorganges verstärkt werden. Sie dürfen jedoch bei geschlossenen Fenster als reine Umluftanlagen keinesfalls betrieben werden.

- g) Führung des Trainingsbuches

Im Trainingsbuch sind für jeden Tag folgende Informationen zu vermerken:

- Aufsichten mit Mitgliedsnummer, Vor- und Nachname in leserlichen Druckbuchstaben und Beginn und Ende der Aufsicht. Für die gesamte Zeit, in der die Halle geöffnet ist, muss eine Aufsicht im Trainingsbuch vermerkt sein.
- Trainierende Personen mit Mitgliedsnummer, Vor- und Nachname in leserlichen Druckbuchstaben und Beginn und Ende der Anwesenheit in der Trainingshalle. Für Probetrainings sind darüber hinaus die Adresse und eine telefonische Erreichbarkeit zu vermerken.
- Besondere Vorkommnisse, insbesondere Verstöße gegen dieses Konzept und die daraufhin ergriffenen Maßnahmen
- **Das Trainingsbuch wird außerdem um folgenden Text ergänzt:
Mit seiner Unterschrift bestätigt das Mitglied, dass der vorgelegte Test bzw. die Bescheinigung über Impfung oder durchgestandene Erkrankung der Wahrheit entsprechen.
Wer hier unrichtige Angaben macht wird vom Training ausgeschlossen, die Vorstandschaft behält sich vor in solchen Fällen Anzeige zu erstatten.**

Bei Bedarf können die zuständigen Behörden die Herausgabe des Trainingsbuches einschließlich der Kontaktdaten der eingetragenen Personen verlangen.

Am Trainingsbuch wird folgender Hinweis angebracht:

„Häufige Symptome einer COVID-19-Erkrankung sind Geruchs-/Geschmacksstörungen, Fieber, Husten, Hals-/Kopf-/Gliederschmerzen, allgemeines Schwächegefühl, laufende Nase, Durchfall. Mit Eintragung in dieses Trainingsbuch versichere ich, dass ich weder aktuell noch in den letzten 48 Stunden entsprechende Symptome bei mir bemerkt habe. Treten entsprechende Symptome während des Trainings auf, ist die aktuelle Aufsicht zu informieren und das Training unverzüglich einzustellen.

Weiter versichere ich, dass mir derzeit keine Infektion meiner Person mit dem SARS-CoV-2-Erreger bekannt ist, ich auch nicht einer anderweitigen Absonderungspflicht unterliege und ich in den letzten 14 Tagen keinen Kontakt zu einem COVID-19-Fall hatte.“

h) Begrenzung der maximalen Zahl an Trainierenden

Zur gleichen Zeit dürfen sich maximal 15 Personen gleichzeitig in der Trainingshalle aufhalten. Bei einer höheren Anzahl erscheint die Einhaltung des Mindestabstandes kaum möglich.

i) Maßnahmen in Umkleiden, Toilettenräumen

Die Nutzung der Umkleidekabinen ist zulässig, jedoch ist stets ein Mindestabstand von zwei Metern einzuhalten.

Die Nutzung der Duschräume ist erlaubt, jedoch bis auf Wiederruf auf eine Person je Duschbereich beschränkt.

Zur Sicherstellung einer ausreichenden Belüftung ist das Licht im Duschaum bei Benutzung immer zwingend einzuschalten, da die Abluftanlage an die Beleuchtung gekoppelt ist.

Bei Nutzung der durch die Umkleiden zu betretenden Toiletten darf sich nicht mehr als eine Person in dem Toilettenraum aufhalten.

In den Toilettenräumen werden Handwaschseife mit Seifenspendern und Einmalhandtücher zur Verfügung gestellt. Es ist regelmäßig zu kontrollieren, dass hiervon ausreichende Mengen verfügbar sind und ggf. frühzeitig aufzufüllen.

Auch werden an den Waschbecken Informationsblätter zur Händehygiene angebracht.

- j) Untersagung der gemeinsamen Nutzung von Trainingsgeräten, Desinfektion von Griffflächen nach Nutzung

Ein Trainingsgerät darf nur von einer Person genutzt werden; dies gilt insbesondere auch für Langhanteln. Griffflächen sind nach Beendigung der Nutzung mit einem Desinfektionsmittel entsprechend der Angaben des Herstellers mittels Wischdesinfektion zu reinigen; das Desinfektionsmittel muss mindestens eine begrenzt viruzide Wirksamkeit haben

- k) Nutzung von eigenem Magnesia/Flüssigkreide

Im Normalbetrieb werden in der Halle in zwei Behältern Magnesiablöcke zur Nutzung durch die Trainierenden vorgehalten. Diese werden entfernt.

Die Nutzung von selbst mitgebrachtem Magnesia ist unzulässig, zulässig ist allein die Verwendung von Flüssigkreide/Liquidchalk Handdesinfektion

In der Trainingshalle sowie im Vereinsraum wird Händedesinfektionsmittel (Wirksamkeit mindestens begrenzt viruzid) zur Verfügung gestellt.

- l) Sicherung/Unterstützung während des Trainings

Es wird den Trainierenden empfohlen, Trainingssätze zu vermeiden, bei denen eine Sicherung erforderlich ist (etwa Kniebeugen oder Bankdrücken).

Andernfalls hat die Sicherung durch zwei Personen zu erfolgen, die sich jeweils seitlich von der die Übung ausführenden Person aufstellen, um ggf. einzugreifen. Während des gesamten Vorganges tragen diese Personen eine FFP-2 Maske. Solange wie möglich haben sie dabei den Mindestabstand einzuhalten. Ist ein Eingreifen erforderlich und muss hierfür der Mindestabstand unterschritten werden, ist die Dauer der Unterschreitung auf das absolute Mindestmaß zu beschränken.

Eine Sicherung durch eine hinter (Kniebeuge) bzw. über (Bankdrücken) der die Übung ausführenden Person Stehenden ist in jedem Fall unzulässig.

Ebenso unzulässig ist eine Unterstützung beim Herausheben der Langhantel aus dem Rack, speziell beim Bankdrücken.

- m) Fehlerkorrektur ohne Körperkontakt

Der Mindestabstand ist auch bei der Korrektur von Fehlern bei der Ausführung von Übungen einzuhalten. Taktile Korrekturen haben zu unterbleiben; Trainer haben sich auf verbale Beschreibungen des korrekten Ablaufes bzw. Demonstrationen zu beschränken.

- n) Untersagung Abhaltung von Kursen, Brazilian Jiu-Jitsu-Training

Die Abhaltung von Trainingskursen und Brazilian Jiu-Jitsu-Training indoor ist bis auf weiteres untersagt

Bei einer Inzedenz unter 50 entscheidet die Vorstandschaft in Absprache mit den Verantwortlichen die weitere Vorgehensweise.

- o) Besondere Maßnahmen im Heberbereich, insbesondere Begrenzung der Zahl an Trainierenden/Zonierung

Im Heberbereich dürfen sich maximal 6 Personen gleichzeitig aufhalten. Ein Training Face-to-Face hat zu unterbleiben.

Für diese Plätze ist jeweils eine Zonierung vorzunehmen und zu markieren, innerhalb derer sich die jeweils Trainierenden aufhalten dürfen. Jeder Zone werden Langhanteln und

Gewichtsscheiben sowie Kniebeugeständer zugeteilt, um Bewegungen zwischen den Zonen zu vermeiden.

Eine 7. Zone kann im Bereich der Wettkampffläche eingerichtet werden.

p) Besondere Maßnahmen im Fitnessbereich

Die Einhaltung der Mindestabstände zwischen einzelnen Trainingsgeräten wird durch Verschieben von Geräten bzw. die Sperrung einzelner Geräte erreicht.

Beim Training ist ein persönliches Handtuch mitzubringen, welches während des Trainings unterzulegen ist.

q) Besondere Maßnahmen bzgl. des Vereinsraumes

~~Im Vereinsraum dürfen sich nicht mehr als vier Personen gleichzeitig aufhalten. Besteck sowie Teller und Gläser sind durch die Mitglieder selbst mitzubringen. Die sich im Vereinsraum aufhaltenden Personen haben sich jeweils an einen eigenen Tisch zu setzen, wodurch der Mindestabstand in jedem Fall eingehalten wird.~~

~~Bei Nutzung des Vereinsraumes sind die Regelungen über die Lüftung analog anzuwenden.~~

Der Vereinsraum bleibt zunächst geschlossen.

r) Aushänge

Dieses Konzept wird in der jeweils aktuellen Fassung sowohl im Eingangs- als auch im Trainingsraum an geeigneter Stelle ausgehängt.

Weiterhin ist am Eingang auf folgendes hinzuweisen:

- Bei Vorliegen von Symptomen einer akuten Atemwegserkrankung jeglicher Schwere oder von Fieber ist das Betreten der Sportanlage untersagt.
- Das Abstandsgebot von mindestens 2,0 Metern ist einzuhalten
- Hände sind mit Seife und fließendem Wasser zu reinigen
- Die Nichteinhaltung der Mindestabstandsregel von 2,0 Metern ist nur den Personen gestattet, für die im Verhältnis zueinander die allgemeine Kontaktbeschränkung nicht gilt (z.B. Personen des eigenen Hausstands)
- Außerhalb des Trainings in geschlossenen Räumlichkeiten, insbesondere beim Durchqueren von Eingangsbereichen, bei der Entnahme und dem Zurückstellen von Sportgeräten, sowie in Sanitärbereichen (WC-Anlagen) ist eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen.

Darüber hinaus erfolgt ein Aushang von allgemeinen Hygienehinweisen, insbesondere zur Niesetikette.

s) Verbot von Zuschauern

Es ist untersagt, sich lediglich als Zuschauer in der Trainingshalle aufzuhalten)

t) Reinigung

Abgesehen von der regelmäßigen Desinfektion der Griffflächen (s. o.) ist eine Reinigung der Halle ein- bis zweimal wöchentlich erforderlich. Dabei ist besonderer Wert auf die Reinigung der Toilettenräume zu legen.

3. Verstöße

Bei Verstößen gegen die o. g. Maßnahmen ist die betreffende Person durch die verantwortliche Aufsicht der Halle zu verweisen. Dies ist im Trainingsbuch zu dokumentieren. Bei wiederholten Verstößen behält sich der Vorstand weitere Maßnahmen gegen die betreffende Person vor.

4. Information der Mitglieder

Dieses Konzept wird zusammen mit einer Kurzfassung der Maßnahmen im Vorfeld zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes per E-Mail an alle Mitglieder, die eine entsprechende Adresse angegeben haben, versandt.

Die Schlüsselinhaber haben sich vor Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes schriftlich zur Einhaltung der o. g. Maßnahmen zu verpflichten. Zusätzlich erfolgt eine Schulung der Schlüsselinhaber.

Thomas Walz
1.Vorsitzende

Christian Gareis
kommissarischer
Vorsitzender Sport

Ralf Schlenz
Vorsitzender Finanzen