



Hygiene und Verhaltensregeln

Für die Durchführung des Taekwondo Trainings wähen der Einschränkungen durch die geltenden Infektionsschutzmaßnahmenverordnung

Veröffentlicht: 07.06.2020 / Klaus Weidinger

Vorwort

In der fünften Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung der Bayerischen Staatsregierung, Teil 4 Sport, Spiel, Freizeit § 9 Sport wurden die Richtlinien veröffentlicht, unter deren Einhaltung ein organisierter Sportbetrieb wieder möglich sein kann.

(1) Der Betrieb und die Nutzung von Sporthallen, Sportplätzen, Fitnessstudios und anderen Sportstätten sowie von Tanzschulen und Badeanstalten sind vorbehaltlich der folgenden Absätze untersagt.

(2) Der Trainingsbetrieb an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen oder privaten Freiluftsportstätten oder in Reithallen ist unter Einhaltung der folgenden Voraussetzungen zulässig:

1. Einhaltung der Beschränkungen nach § 1 Abs. 1,
2. Ausübung allein oder in kleinen Gruppen von bis zu fünf Personen, ab dem 8. Juni 2020 in Gruppen von bis zu 20 Personen,
3. kontaktfreie Durchführung,
4. keine Nutzung von Umkleidekabinen in geschlossenen Räumlichkeiten,
5. konsequente Einhaltung der Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere bei gemeinsamer Nutzung von Sportgeräten,
6. keine Nutzung von Nassbereichen in geschlossenen Räumlichkeiten, die Öffnung von gesonderten WC-Anlagen ist jedoch möglich,
7. Vermeidung von Warteschlangen beim Zutritt zu oder Verlassen von Anlagen,
8. in geschlossenen Räumlichkeiten, insbesondere beim Durchqueren von Eingangsbereichen, bei der Entnahme und dem Zurückstellen von Sportgeräten sowie bei der Nutzung von WC-Anlagen besteht Maskenpflicht,
9. keine besondere Gefährdung von vulnerablen Personen und
10. keine Zuschauer.

(3) 1 Der Betrieb zu Trainingszwecken der Berufssportlerinnen und Berufssportler sowie der Leistungssportlerinnen und Leistungssportler der olympischen und paralympischen Bundes- und Landeskader und ab dem 8. Juni 2020 auch der nichtolympischen Bundes- und Landeskader ist zulässig, sofern bei der Durchführung der Trainingseinheiten sichergestellt ist, dass die Voraussetzungen nach Abs. 2 Nr. 5 bis 10 eingehalten werden. 2 Trainingseinheiten dürfen bis zum 7. Juni 2020 ausschließlich allein oder in kleinen Gruppen von bis zu fünf Personen erfolgen.

(4) Der Spiel- und Trainingsbetrieb in Profiligen und im DFB-Pokal ist zulässig, wenn

1. die Anwesenheit von Zuschauern ausgeschlossen ist und nur solche Personen Zutritt zur Sportstätte erhalten, die für den Spielbetrieb oder die mediale Berichterstattung erforderlich sind,
2. der Veranstalter geeignete Vorkehrungen trifft, damit im unmittelbaren Umfeld der Sportstätte keine Veranstaltung oder unerlaubte Versammlung stattfindet und sich auch keine sonstige Ansammlung von Personen bildet, denen der Zutritt nach Nr. 1 nicht gestattet ist,
3. ein Schutz- und Hygienekonzept des Veranstalters zur Minimierung des Infektionsrisikos den Staatsministerien des Innern, für Sport und Integration und für Gesundheit und Pflege zur Billigung vorgelegt wurde und beachtet wird.

(5) 1 Der Wettkampfbetrieb an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen oder privaten Freiluftsportstätten ist im Übrigen zulässig, wenn die Voraussetzungen des Abs. 2 Nr. 1 bis 10 beachtet werden. 2 Der Betreiber hat ein auf den jeweiligen Standort und Wettkampf zugeschnittenes Schutz- und Hygienekonzept auf der Grundlage eines von den Staatsministerien des Innern, für Sport und Integration und für Gesundheit und Pflege bekannt gemachten Rahmenkonzepts auszuarbeiten und auf Verlangen der zuständigen Kreisverwaltungsbehörde vorzulegen.

(6) 1 Der Trainingsbetrieb in geschlossenen Räumen von Sportstätten sowie in Fitnessstudios ist unter Einhaltung der Voraussetzungen des Abs. 5 zulässig. 2 Für eine ausreichende Belüftung mit Außenluft ist zu sorgen. 3 Außerhalb des Trainings, insbesondere beim Betreten und Verlassen der Sportstätte sowie bei der Nutzung von WC-Anlagen, besteht in geschlossenen Räumen Maskenpflicht.

(7) Für die Ausübung des Tanzsports gilt Abs. 6 mit der Maßgabe, dass zwischen zwei festen Tanzpartnern auf die Einhaltung der Voraussetzungen von Abs. 2 Nr. 1 und 3 verzichtet werden kann, sofern Abs. 2 Nr. 1 und 3 zwischen den verschiedenen Tanzpaaren eingehalten wird.

(8) Soweit erforderlich, kann für ärztlich verordneten Rehabilitationssport und Funktionstraining nach § 64 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX auf die Einhaltung der Anforderungen nach Abs. 2 und Abs. 6 Satz 1 verzichtet werden.

Nachfolgend die geplante Umsetzung dieser Richtlinie für die Abteilung Taekwondo des PSV München.



Inhalt

Vorwort	1
1 Ausübung des Trainings.....	5
1.1 Ort und Zeitpunkt.....	5
1.2 Gruppen.....	5
1.3 Abstand.....	5
1.4 Körperkontakte müssen unterbleiben	5
1.5 Dauer	5
1.6 Lüften.....	5
2 Hygiene.....	6
2.1 Hygieneregeln zu den Sportgeräten.....	6
3 Teilnehmererfassung.....	6
4 Außerhalb des Trainings	6
4.1 An- / Abreise.....	6
4.2 Umkleiden- und Toilettennutzung	7
5 Sportler*innen.....	7
5.1 Trainingsteilnahme.....	7
5.2 Information.....	7
6 Vorschlag für Übungen.....	8
6.1 Allgemeines Training	8
6.2 Grundtechniken.....	8
6.3 Folgende Bereiche werden aktuell nicht trainiert:	8
7 Ansprechpartner.....	8
8 Risiken in allen Bereichen minimieren	8
9 Weitere Informationen:	11
<i>Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung der Bayerischen Staatsregierung</i>	11
Teilnehmererfassung:.....	12



1 Ausübung des Trainings

1.1 Ort und Zeitpunkt

Das Taekwondo Training kann ab dem 08.06.2020 wieder in der Halle stattfinden. Die Anmeldung in der Geschäftsstelle muss mindestens zwei Tage im Voraus erfolgen. Die Meldung dient der Nachverfolgung von Infektionsketten und der Einlasskontrolle. Es ist kein freies Training erlaubt. Das Training darf nur stattfinden, wenn ein Trainer oder eine verantwortliche Aufsichtsperson anwesend ist.

1.2 Gruppen

Es ist eine Gruppenstärke von maximal 20 Teilnehmende, also ein Übungsleiter*in und 19 Sportler*innen zulässig.

1.3 Abstand

Ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Dieser „Sicherheitsabstand“ zum nächsten Teilnehmenden muss durchgehend, also auch während der Durchführung der Übungen eingehalten werden.

1.4 Körperkontakte müssen unterbleiben

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Partner- und Zweikampfübungen sind zu unterlassen.

1.5 Dauer

Die Dauer der Trainingseinheiten ist auf eine Stunde zu begrenzen.

1.6 Lüften

Während und vor allem nach den Trainingseinheiten muss ein durch eine ausreichende Lüftung ein Austausch der Hallenluft gewährleistet werden.



2 Hygiene

Die Anlage des PSV kann nur mit Mund- / Nasen-Schutzmasken betreten werden. Während des Trainings können diese abgelegt werden.

Die Teilnehmer*innen müssen sich vor Beginn des Trainings die Hände gründlich und mit Seife waschen. Hierbei ist ebenfalls auf die Einhaltung des vorgegebenen Abstandes zu achten.

Während des Trainings ist die Nies- / Hust- Etikette, also in die Ellenbogenbeuge, unbedingt einzuhalten.

2.1 Hygieneregeln zu den Sportgeräten

Pratzen und alle weiteren Trainingsgeräte müssen vor und nach dem Training mit geeigneten Mitteln gereinigt bzw. desinfiziert werden. Jeder Sportler*in hat seine eigene Pratze für die Trainingseinheit. Trainingsgeräte dürfen nicht zwischen den Sportler*innen getauscht werden.

Der Übungsleiter ist für die Bereitstellung und Rückgabe der Trainingsgeräte zuständig.

3 Teilnehmererfassung

Um gegebenenfalls eine Infektionskette nachvollziehen zu können und gleichzeitig die Anzahl der Sportler*innen auf dem Gelände des PSV im Überblick behalten zu können, muss für jedes Training eine Teilnehmerliste geführt und diese spätestens bei Beginn des Trainings in der Geschäftsstelle abgegeben werden. Diese Auflistung muss das Datum und die Uhrzeit der Trainingseinheit, sowie die Mitgliedsnummer und den Namen der Sportler*innen enthalten. Weiter bestätigen die Sportler*innen mit Ihrer Unterschrift, in den letzten 14 Tagen keine Anzeichen von grippeähnlichen Erkrankungen gehabt zu haben. Ein Muster ist als Anlage beigefügt.

Die Übungsleiter sind für die Einhaltung der maximal zulässigen Personenzahl verantwortlich.

Die Listen zur Erfassung der Teilnehmer werden nach 14 Tagen DSGVO konform vernichtet.

4 Außerhalb des Trainings

4.1 An- / Abreise

Anreise zum Training am besten zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Kann bereits als Aufwärmtraining genutzt werden. Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen.

Maximal zehn Minuten vor der Trainingseinheit des Geländes des PSV betreten um eine Gruppenbildung an den Ein- / Ausgängen zu vermeiden. Das Gelände ist ausschließlich durch vom Verein vorgegebenen und ausgewiesenen Ein- bzw. Ausgänge zu betreten und auch wieder zu verlassen. Da der Einlass anhand der Teilnehmerlisten geprüft werden muss, bitte als komplette Gruppe beim Platzwart anmelden.

Die Sportler*innen müssen bereits in Trainingsbekleidung erscheinen.



4.2 Umkleiden- und Toilettennutzung

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt. Die Gastronomiebereiche bleiben geschlossen, ebenso wie die Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume.

Die Toiletten sind nur einzeln zu benutzen.

5 Sportler*innen

5.1 Trainingsteilnahme

Es können nur Personen das Training aufnehmen, welche die folgenden Bedingungen erfüllen (gilt für jedes Training):

- Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-CoV -Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur ab 38° C, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen).
- Kein Nachweis einer SARS-CoV-Infektion in den letzten 14 Tagen.
- In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARS-CoV getestet worden ist

Nicht am Training teilnehmen dürfen, bis auf weiteres, folgende Personengruppen:

- Menschen mit Grunderkrankungen
 - ■Herz-Kreislaufkrankungen
 - ■Diabetes
 - ■Atemwegserkrankungen
 - ■Leber- und Nierenerkrankungen
 - ■Krebserkrankungen
- Menschen mit unterdrücktem Immunsystem (Immunschwäche)
- Menschen, die Medikamente einnehmen, welche die Immunabwehr unterdrücken (Kortison, Medikamente nach Transplantationen)

Derzeit ist kein Individualtraining für Personen von Risikogruppen vorgesehen.

Am Training und auf der gesamten Anlage des PSV dürfen sich nur die Sportler*innen für die jeweilige Trainingseinheit aufhalten.

Zuschauer oder Gäste sind nicht erlaubt.

5.2 Information

Alle Sportler*inne müssen sich über die aktuell im Verein geltende Regelungen und Hygiene-Maßnahmen informieren und diese auch einhalten. Ein Verstoß kann den Ausschluss vom Trainingsbetrieb zur Folge haben.



6 Vorschlag für Übungen

6.1 Allgemeines Training

Ausdauer, Koordination, Dehnen, Krafttraining, Power Workout, Stabilisationsübungen

6.2 Grundtechniken

Kicktechniken, Fußstellungen/Drehungen, Block- und Schlagtechniken, Formentraining, Taktik

6.3 Folgende Bereiche werden aktuell **nicht** trainiert:

- Gyeorugi (Freier „Wett“-Kampf mit Partner / Gegner)
- Ilbo Taeryon (Einschrittkampf); ebenso Ibo- und Sambo-Taeryon
- Hosinsul (Selbstverteidigung)

Weitere Infos z.B. bei der BTU:

https://www.btu-online.de/fileadmin/btu-online.de/upload/Downloads/Geschaeftsstelle/2020/BTU_Brief-Vorlage-Trianingempfehlungen_Corona_2020_05_11.pdf

7 Ansprechpartner

Folgende Personen gelten als Ansprechpartner bei Fragen zur Umsetzung dieses Konzeptes:

Aufgabe	Person	
Allgemeine Fragen:	Klaus Weidinger	<i>Abteilungsleitung</i>
Zu gesundheitlichen Themen (in Bezug auf „Corona“):	Susanne Kreil	<i>FKS für Anästhesie & Intensivmedizin</i>

8 Risiken in allen Bereichen minimieren

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

Die Übungsleiter haben neben dem Verein als verantwortlichem Betreiber der Sportanlage eine besondere Aufsichts-/Kontrollfunktion dahingehend zu, dass Verstöße gegen die geltenden Nutzungsbestimmungen zu untersagen sind und wo notwendig vom Hausrecht Gebrauch gemacht wird (gegebenenfalls unter Benachrichtigung der Polizei). Zudem stellen Verstöße gegen die Vorgaben der Verordnung Ordnungswidrigkeiten dar, die nach § 21 der 4. BaylfSMV geahndet werden können.



VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN

FAIR PLAY

HEISST JETZT...

- KÖRPERKONTAKTE MÜSSEN UNTERBLEIBEN**
- MIT FREILUFT-AKTIVITÄTEN STARTEN**
- RISIKEN IN ALLEN BEREICHEN MINIMIEREN**
- TRAININGSGRUPPEN VERKLEINERN (MAX. 5 PERSONEN)**
- DISTANZREGELN EINHALTEN**
- VEREINSHEIME UND UMKLEIDEN BLEIBEN GESCHLOSSEN**
- FAHR-GEMEINSCHAFTEN VORÜBERGEHEND AUSSETZEN**
- ANGEHÖRIGE VON RISIKOGRUPPEN BESONDERS SCHÜTZEN**
- HYGIENEREGELN EINHALTEN**
- VERANSTALTUNGEN UND WETTBEWERBE UNTERLASSEN**

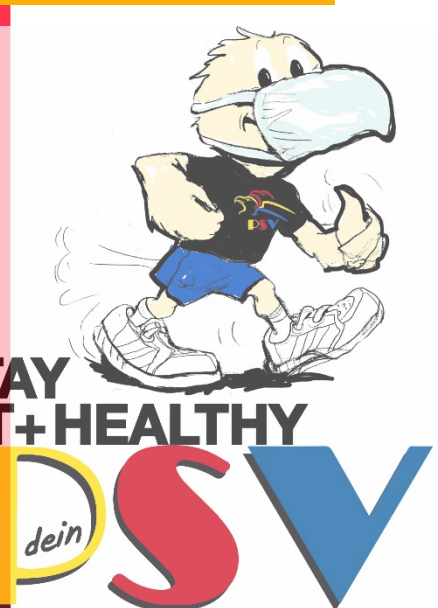
WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND
DSB

REGELUNGEN FÜR DEN VEREINSSPORT IN DER HALLE

FAIR PLAY

- DESINFEKTIONS-KONZEPT**
- ANMELDUNG**
- LÜFTUNGS-PLÄNE**
- SPORT-GERÄTE**

WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND
DSB





9 Weitere Informationen:

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)

Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben

<https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus/sportartspezifische-uebergangsregeln/?Leitplanken=#akkordeon-24395>

Bayrischer Landessport Verband e.V. (BLSV)

Handlungsempfehlungen für Sportvereine zur Wiederaufnahme des Sportbetriebs

https://www.blsv.de/fileadmin/user_upload/pdf/Corona/Handlungsempfehlungen.pdf

https://www.blsv.de/fileadmin/user_upload/pdf/Corona/Schreiben_an_Vereine_15052020.pdf

<https://bayernsport-blsv.de/coronavirus/>

Deutsche Taekwondo Union (DTU)

Sportartspezifische Übergangsregeln

https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/Anlage_2_DTU-UEbergangsregeln_Taekwondo_2020-04-22.pdf

Bayrische Taekwondo Union (BTU)

Trainingsempfehlungen für Taekwondo-Vereine zur Wiederaufnahme des Sportbetriebs

https://www.btu-online.de/fileadmin/btu-online.de/upload/Downloads/Geschaefsstelle/2020/BTU_Brief-Vorlage-Trainingsempfehlungen_Corona_2020_05_11.pdf

Stadt München

Rathaus Umschau 88 / 2020, Freisportanlagen öffnen teilweise unter strengen Auflagen

<https://ru.muenchen.de/2020/88/Freisportanlagen-oeffnen-teilweise-unter-strengen-Auflagen-91086>

Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration

<https://www.corona-katastrophenschutz.bayern.de/faq/index.php>

Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung der Bayerischen Staatsregierung

<https://www.verkuendung-bayern.de/files/baymb1/2020/240/baymb1-2020-240.pdf>



Teilnehmererfassung:

Datum / Uhrzeit:	
Übungsleiter:	

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen die Teilnehmer folgende Punkte zur Kenntnis genommen zu haben:

- Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-CoV -Infektion
(Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur ab 38° C, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen).
- Kein Nachweis einer SARS-CoV-Infektion in den letzten 14 Tagen.
- In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARS-CoV getestet worden ist
- Die aktuell geltenden Hygienevorschriften des PSV und der Abteilung Taekwondo zu kennen.

Nummer	Mitgliedsnummer	Vorname	Nachname	Unterschrift
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				