**Übergangsregeln für den sicheren und verantwortungsvollen**

**Trainingsbetrieb im Lo-Han, Pinneberg e.V.**

**1. Name und Anschrift des Vereins:**

Gemeinschaft für Kampf- und Bewegungskünste Lo-Han, Pinneberg e.V.

c/o Werner Westerhoff, Peinerweg 16, 25421 Pinneberg

Trainingsstätte: Rübekamp 28-30, 2.OG. 25421 Pinneberg

* 1. **Was bieten wir an:**
* Kung Fu in zwei Gruppen für Kinder sowie Junioren und Erwachsene (je. 2x/ Woche)
* HungChiGong: „Ü40 Afterwork-Balance“, Mix aus Kung Fu, Tai Chi Chuan, Qi Gong und Selbstverteidigungsübungen (2x/ Woche)
* Chan Mi QiGong – „Gesundheits-Wirbelsäulen-QiGong“ nach Vereinbarung (~ 1x alle 2 Wochen)

**2. Wie könnten sportartspezifische und an die DOSB-Leitplanken angelehnte Übergangs-Regeln Ihres Vereins für die Sportarten und Disziplinen, für die Sie zuständig sind, aussehen?**

**a) Spiel- und Sportbetrieb (eigenständige Ausübung der Sportart ohne Anleitung)**

- Nutzung von teilweise bereits vorhandenen Online Angeboten (Training zuhause oder im Rahmen von Individualsport draußen)

- Erstellen von Videoanleitungen, Lehrvideos, etc. (2 komplette Trainingseinheiten unseres Kung Fu-Systems sind auf Youtube abrufbar, ansonsten ausreichend Videos von Basic-Übungen und anderer Anbieter etc. vorhanden)

- Nutzung von theoretischen Übungsmaterialien (Trainingsabläufe und Prüfungsordnung ausgegeben und tlw. downloadbar, Bücher zum Kung Fu-Stil und zur Selbstverteidigung)

- Einreichen von Video-Aufnahmen der Mitglieder zur Korrekturansicht (keine Fehlerkorrektur während der Übung)

- Online-Live-Kurse sind mangels zeitlicher und technischer Ressourcen nicht umsetzbar

**b) Trainingsbetrieb (unter Anleitung Übungsleiter\*-/Trainer\*innen)**

- Definition von Distanzregelungen: mindestens 2,0 Meter

- Das Training kann auch in Sportschuhen abgehalten werden, um hier auch ein Infektionsrisiko zu minieren / auszuschließen.

**- Kontaktlosen Trainingsbetrieb:**

• Gestaltung des Trainingsablaufes so, dass es durch diverse Übungen nicht zu einer Unterschreitung des Mindestabstandes kommt.

• Koordinations-, Konditions-, Kraft-, Beweglichkeits- und Dehnungstraining (ohne körperlichen Kontakt zu anderen Mittrainierenden), sind problemlos möglich (markierte Trainingsfelder).

• Grundschultraining/ Techniktraining (ohne körperlichen Kontakt zu anderen Mittrainierenden) sowie Formenlauf (Einzel oder max. zu dritt) sind unter Berücksichtigung des Mindestabstandes möglich.

• Gruppenspiele jeglicher Art sowie Aufwärmtraining oder Formen aus dem Aufwärmtraining, die einen Mindestabstand von 1,5 bis 2 m nicht garantieren, werden unterlassen.

• Verzicht auf Partnerübungen und Sparring.

• Keine Bewegungskorrekturen/ Hilfestellungen mit Körperkontakt.

 Bei Verletzungen kann Abstand ausnahmsweise nicht eingehalten werden, dafür Mundschutz und Handschuhe griffbereit vorhanden.

• Nutzung von Outdoortrainingsmöglichkeiten, (da hier der Abstand einfacher einzuhalten ist und die Virenlast in der Luft durch Verteilung geringer ist);

da keine eigenen Außengelände verfügbar sind, müsste dazu das Gruppentraining auf öffentlichem oder privatem Grund (Parks, Parkplätze, Gärten, Innenhof etc.) erlaubt werden.

• Individualtraining oder Kleinstgruppentraining für Risikogruppen, ggfs. nach Absprache möglich.

• Die Trainingsgruppen werden, um die Distanz- und Hygieneregeln auch bei Kindern einzuhalten, verkleinert – d.h. auch die Trainingszeiten, angepasst.

**- Weitere Detailregelungen, die wir den Vereinsmitgliedern als verbindlichen Handlungsleitfaden vermitteln:**

• Jede/r Übende/ Trainierende, Trainer\*in oder Betreuer\*in wird durch das Merkblatt COVID 19 vom DOSB, die 10 Leitplanken des DOSB, die allgemeinen Hygieneregeln und die Vereinsregeln per Email, Aushang, auf der Vereinshomepage und beim ersten Besuch per Handout informiert und zur Beachtung und Einhaltung angehalten.

• alle sollen bereits umgezogen in Trainingskleidung kommen (Schärpe und TShirt unter Jacke oder Pullover). Das Umziehen (bis auf Schuhe) und Duschen soll zu Hause erfolgen.

Für spontanes Outdoortraining: Außensportschuhe sowie Jacke oder Vereinshoodie, außerdem eigene Trinkflasche und Handtuch mitbringen.

• Betreten der Trainingsstätte erst, wenn die vorherige Gruppe das Gebäude verlassen hat. Schon vor dem Trainingsgebäude eine Reihe mit Abstand von mindestens 1,5 m zwischen den Personen bilden und nacheinander eintreten. Daher beginnen die folgenden Gruppen entsprechend später (18:10 Uhr Junioren und Erwachsene).

• Hygienebestimmungen einhalten (**s. Aushang 1**),

 Im Eingangsbereich Hände desinfizieren.

• Mindestabstand im Training von 2m einhalten! (individuelle Trainingsbereiche sind markiert).

• Aufgrund des Mindestabstandes werden die Gruppen auf max. 10 Personen begrenzt, daher sind die Gruppeneinteilung einzuhalten. Abweichungen nur nach Rücksprache und Zustimmung mit der/ dem Trainer\*in. (s. Gruppenplan-Email, wg. Datenschutz nicht auf Homepage).

• Be- und Abgrüßen erfolgen im Kreis (auf den markierten Feldern). Handschlag, Umarmungen und High5 sind untersagt.

• Die Aufenthalts-/Sozialräume bleiben geschlossen. Umkleideräume bleiben vorerst geschlossen (wenn später möglich einzeln o. max. zu zweit). Ablage der Taschen und Jacken im Trainingsraum auf den Bänken. Die Trainingsschuhe sind im Verein anzuziehen (kein Barfuß-Training erlaubt).

• Da für eine gute und kontinuierliche Durchlüftung gesorgt werden soll, ist auf niedrige Temperatur und Zugluft zu achten. Den Trainierenden wird ermöglicht, entsprechende Kleidung zu tragen, um die Gesundheit nicht unnötig zu gefährden. Training mit Vereins- oder neutralen Hoodies, Trainingsjacken oder Kung Fu-Anzügen ist erlaubt

• Das reguläre Training erfolgt ohne Hilfsmittel (Schlagpolstertraining und ähnliches wird bis auf weiteres ausgesetzt). Beim „Waffentraining“ (Bewegungsabläufe und Techniken, kein Waffenkampf) sollen primär die eigenen Waffen genutzt werden, ansonsten unmittelbare Desinfektion nach Gebrauch (ausreichend Waffen für alle Teilnehmenden vorhanden).

• Die Anwesenheitszeiten der Mitglieder, Trainer\*innen sowie Helfenden sind auf ein Mindestmaß zu reduzieren. Eltern sollen ihre Kinder nur bringen und Abholen, ein Betreten und Aufhalten in der Trainingsstätte ist zu unterlassen. Fahrgemeinschaften sollen vermieden werden.

• Um bei eventuellem Verdachtsfall eine schnelle Zuordnung der Personen zu gewährleisten (Infektionskette), werden alle Teilnehmenden in einer Anwesenheitsliste erfasst (Teilnahme von Probetrainierenden nur mit vorheriger Absprache, Adressangabe und Ausfüllen eines „Gesundheitsfragebogens).

• Personen mit Krankheitssymptomen von Corona oder anderen ansteckenden Erkrankungen, ebenso Personen, die in den letzten zwei Wochen Kontakt zu Corona-Erkrankten Personen hatten oder aus einem Risikogebiet kommen, dürfen die Trainingsstätte nicht betreten oder sich davor aufhalten. (z.B. bei Erkältungskrankheiten, Husten, Halsschmerzen, Schnupfen, Erbrechen, Fieber, Diarrhoe, Kopf- u. Gliederschmerzen, Atemnot, offene Wunden an Händen u. Armen)

• richtiges Händewaschen:

- Die Hände und Vorderarme mit flüssiger Seife und Wasser waschen, Schmutz und Seife gut abspülen (min. 30 Sekunden)

- Gute Händetrocknung ist wichtig (Feuchtigkeit begünstigt Keimentwicklung). Die Hände mit einem Papierhandtuch trocknen.

- Wasserhahn mit dem Papierhandtuch zudrehen, um eine erneute Verunreinigung der Hände zu verhindern.

**c) Wettkampfbetrieb:**

- derzeit ist kein eigener Wettkampfbetrieb bzw. Teilnahme an Wettkämpfen vorgesehen.

- teilweise werden von Verbänden bereits Online-Wettbewerbe / E-Tournaments in den Disziplinen: Formen/ Performance (Kata, Taolu, Pomsae); Technikserien am Sandsack oder Bruchteste live oder per Aufzeichnung eingesendet und von einer Fachjury bewertet, angeboten.

**d) Prüfungen und Vereinsaktivitäten:**

 - derzeit stehen keine Prüfungen an bzw. sind ausgesetzt.

- sollten bis zum nächsten Prüfungstermin noch die Abstands- und Hygieneregelungen bestehen, könnten die Prüfgruppen verkleinert und die Prüfungsinhalte angepasst werden, so dass auf Partnerübungen und Sparring verzichtet oder mit entsprechenden Ausgleichsübungen oder Hilfsmitteln (lange Schwimmnudeln etc.) gearbeitet werden könnte.

 - Lehrgänge und sonstige Vereinsaktivitäten geselliger Art sind bis auf weiteres ausgesetzt.

**4. Haben Sie ergänzende Hinweise zur Durchführung Ihrer Sportarten?**

 • Die geltenden behördlichen Hygiene- und Infektionsschutzvorgaben werden eingehalten und nach Kenntniserhalt umgesetzt.

• Diese Vorgaben müssen kommuniziert und ein verantwortlicher Ansprechpartner im Verein für den Infektionsschutz bestimmt werden (ggf. spez. Sensibilisierung der Trainer-Übungsleiter\*innen)

 Ansprechperson in den Gruppen: der/ die jeweilige Trainer\*in

 Beauftragte Person für den Infektionsschutz: Werner Westerhoff, 1. Vorsitzender und Trainer

**5. Wen haben Sie zur Beratung herangezogen?**

• Vereinsvorstand, Gruppenvertretungen (Spartensprecher\*in) und die Konzepte des DOSB sowie passender Dachverbände (Karate, Taekwondo, WAKO)

**6. Hygieneplan:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Was** | **Wann** | **Womit** | **Wer** |
| Trainingsraum | täglich\* (u.b.Bdf.) | Flächendesinfektion | Team |
| Türgriffe u. Geländer | täglich\* (u.b.Bdf.) | Flächendesinfektion | Team |
| WC-Anlage | täglich\* (u.b.Bdf.) | Flächendesinfektion | Team |
| Gebäude (Hausflur) | wöchentlich | Reinigungsmittel | Team |
| Übungsmaterial | nach Nutzung | Flächendesinfektion/ Reinigungstücher | Nutzer |

\* an den Trainingstagen und 1x am Wochenende (nur an max. 3 Tagen in der Woche Training)

**7. Sonstiges:**

**Bürgertelefon des Kreises Pinneberg**,

täglich von 8:00 bis 17:00 Uhr, freitags bis 14:00 Uhr **Tel. 04121/ 4502-5000**

**Hausärztliche Bereitschaft (KV-SH)**

**Tel.-Nummer 116 117**

**Aushang 1 Hygieneregeln**



**Die zehn Leitplanken des DOSB (Aushang 2)**

**Distanzregeln einhalten**

Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.

**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. Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Spielsportarten, sollte unterbleiben. In Zwei-kampfsportarten kann nur Individualtraining stattfinden.

**Mit Freiluftaktivitäten starten**

Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten, im Freien durchgeführt werden.

**Hygieneregeln einhalten**

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Da-bei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden. In einigen Sportarten kann der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll sein.

**Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen**

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

**Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen**

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans. Zudem ist auf touristische Sportreisen zu verzichten.

**Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen**

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundes-regierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfs-fall auch digital durchzuführen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst auch sportliche Wettbewerbe.

**Trainingsgruppen verkleinern**

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training (bis zu fünf Personen), die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

**Angehörige von Risikogruppen besonders schützen**

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. Individualtraining kann eine Option sein.

**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.

In der Version vom 28. April 2020

Quelle: <https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus/sportartspezifische-uebergangsregeln/>

**Aushang 3: DOSB – Infoblatt zu Covid 19**