

Hygiene-Regeln für Übungsstunden der Abteilung Leichtathletik

Gruppenstruktur:

Eine Gruppe aus Kinder und Jugendlichen

Trainingsort:

Stadion Goldene Meile, hier ist genug Platz für die ganze Gruppe, sie muss nicht geteilt werden.

Trainingszeiten:

Mittwoch 17:30-19:00 Uhr

Hygiene-Regeln:

1. Die Teilnehmer kommen und gehen in ihrer Sportkleidung. Die Umkleiden dürfen nicht genutzt werden.
2. Die Eltern der Teilnehmer werden darauf hingewiesen, dass die Teilnehmer vor dem Training auf Toilette gehen sollen, um die Benutzung der sanitären Anlagen zu vermeiden. Notfalls können die sanitären Anlagen des Stadions (falls geöffnet) oder die der Rheinhalle benutzt werden.
3. Die Teilnehmer setzen sich noch im Auto oder bei Betreten des Geländes (des Parkplatzes vor dem Stadion) eine Maske auf.
4. Die Teilnehmer stellen sich vor dem Stadion mit 1,5 Meter Abstand auf, geben die Gesundheitsfragebögen ab (unbedingt die Vordrucke des Vereins verwenden) und desinfizieren sich die Hände. Anschließend geht es gemeinsam, mit stets 1,5 Meter Abstand auf den Sportplatz.
5. Die Teilnehmer dürfen ihre Maske erst abnehmen, wenn Sie auf ihren Markierungen sind. Sollten die Markierungen verlassen werden um den Trainingsort zu wechseln, den Sportplatz zu verlassen oder zum Toilettengang, so sind die Masken auf zu setzen.

Aufwärmen:

6. Die ÜL bereiten Markierungen mit Hütchen auf dem Halbkreis zwischen Bahn und Fußballfeld vor, damit die Kinder und Jugendlichen den Abstand von 3 Metern einhalten können.
7. Beim Einlaufen auf der Bahn müssen stets 3 Meter Abstand zwischen den Teilnehmern gewahrt werden. Sollte dies aufgrund von Gruppengröße oder Alter der Teilnehmer nicht möglich sein, so wird das Einlaufen auf der Stelle im Halbkreis zwischen Bahn und Fußballfeld stattfinden.
8. Das Dehnen findet im Halbkreis (ggf. aufgeteilt auf beide Halbkreise) zwischen Fußballfeld und Laufbahn statt. Hier sind auch 3 Meter Mindestabstand zu wahren. Die vorbereiteten Markierungen sind zu nutzen.
9. Lauf-ABC sollte ab sechs Personen nach Möglichkeit auf dem Fußballfeld stattfinden. Hier sind ebenfalls 3 Meter Abstand zu wahren.
10. Sollte das Fußballfeld besetzt sein, erfolgt das Lauf ABC auf den markierten Plätzen auf der Stelle

Bewegungsspiele:

11. Es dürfen nur Spiele gespielt werden, bei welchen ein Mindestabstand von 3 Metern eingehalten werden kann. Fangspiele und Spiele mit Körperkontakt sind somit nicht erlaubt.

Sprint:

12. Beim Sprint müssen 3 Meter Abstand zwischen den Teilnehmern gewahrt werden, also müssen mindestens drei Bahnen zwischen den Teilnehmern freigelassen werden.

Weitsprung:

13. Beim Anstehen zum Weitsprung sind Markierungen von 1,5 Meter Abstand aufzustellen, damit die Kinder den Abstand beim Anstehen halten.

Ballwurf:

14. Die Hände der Kinder und die Bälle sind vor und nach der Benutzung zu desinfizieren. Es ist darauf zu achten, dass sich maximal zwei Kinder ein Sportgerät teilen.
15. Beim Anstehen zum Werfen sind Markierungen von 1,5 Meter Abstand aufzustellen, damit die Kinder den Abstand beim Anstehen halten.

Mittelstrecke/Langlauf:

16. Die Startpositionen und Anzahl der Läufer sind so zu wählen, dass der Mindestabstand von 3 Meter in jedem Fall gewahrt werden kann.
17. Sollte dies nicht möglich sein, so muss auf Mittelstrecke/Langlauf verzichtet werden.