

# Abstands- und Hygienekonzept des LAC Frankenthal e.V.

Version 2.0, Stand: 05.07.2020

Gemäß der Anforderung aus der „Handreichung für Trainingsbetrieb im Breiten- und Freizeitsport“ und dem „Hygienekonzept für den Sport auf Außenanlagen“ der Stadt Frankenthal stellt der LAC Frankenthal e.V. das folgende Trainingskonzept auf, um die Abstands- und Hygieneanforderungen der Stadt Frankenthal im Rahmen der Corona-Bekämpfungsverordnung des Landes Rheinland-Pfalz umzusetzen.



Der Verein orientiert sich hierbei an den Leitlinien seines Verbandes, dem LVP sowie an den Leitlinien des DOSB.

Die Gesamtverantwortung für die Trainingsdurchführung obliegt dem Verein und jedes Mitglied ist dazu angehalten, die Anweisungen des vorliegenden Konzeptes zu befolgen. Zuwiderhandlungen können von Seiten des Vereins geahndet werden. Der Verein behält sich vor finanzielle Forderungen, die an den Verein gestellt werden (z.B. Bußgelder wegen Nichteinhaltung), an die entsprechenden Verursacher weiterzugeben, sofern die Zuwiderhandlungen bestimmten Personen zugeordnet werden können.

Die hier festgelegten Regelungen wurden vom Vorstand beschlossen und werden den Trainern und den Athleten auf der Webseite des LAC zur Verfügung gestellt. Ebenfalls wird das Konzept der Stadt Frankenthal zugänglich gemacht. Die Bestimmungen müssen durch die Trainer\*innen anerkannt (per Unterschrift dokumentiert) werden und von jedem Athleten eingehalten werden.

## Umsetzung der LVP-Richtlinien durch den LAC Frankenthal e.V.:

- **Hygieneregeln:**
  - Der Verein bestellt gemäß Vorgabe der Stadt Frankenthal einen entsprechenden Hygienebeauftragten. Dieser führt das aktuelle Hygienekonzept des Vereins fort und fungiert als Kontaktperson zur Stadtverwaltung. Er ist für die Unterweisung der Trainer verantwortlich. Die Trainer erklären durch ihre Unterschrift, dass sie den Anweisungen des Hygienebeauftragten Folge leisten.
- Zur Einhaltung der Hygieneregeln hängt der Verein die entsprechenden Hygienevorschriften der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Stadion aus. (Siehe Anhang)**Abstände, Gruppenabstand, Zu- und Abgang:**
  - Um die Abstände im Stadion innerhalb der Gruppen einhalten zu können, sollte die Gruppengröße 10 Personen inklusive Trainer nicht übersteigen. Kinder, die der gleichen Familie angehören sollen soweit möglich, zusammen in der gleichen Gruppe trainieren. Es sollten sich im Rahmen des vom Verein aus organisierten Trainings nicht mehr als 30 Personen des LACs im Bereich des Stadioninneren (Rundbahn und Fußballfeld) befinden. Aus diesem Grund werden Trainingsgruppen ihr Programm teilweise außerhalb der Rundbahn durchführen. Insbesondere werden dafür die Grünflächen um das Stadion genutzt, sofern es hier zu keinen Kollisionen mit anderen Vereinen kommt.
  - Die Trainingszeiten im Stadion werden ausgeweitet, um sich möglichst aus dem Weg gehen zu können.

- Die Trainingsbereiche der Gruppen werden für jedes Training unter der Berücksichtigung der Abstandsregel zwischen den Gruppen festgelegt.
- Es wird für die Gruppen ein fester Sammelpunkt definiert, an dem sich die Trainingsteilnehmer vor dem Training aufzuhalten haben. Die Trainingsteilnehmer werden an diesen Sammelplätzen von den Eltern abgegeben und von den Trainern übernommen. Nach dem Training werden die Kinder an dieser Stelle wieder zurück in die Obhut der Eltern übergeben.
- Den Eltern ist als Zuschauer ein Aufenthalt im Stadion während des Trainings nicht gestattet.
- Das Training findet in einem öffentlichen Stadion statt. Der Abstand gemäß den Richtlinien des Landes und der Stadt Frankenthal ist gegenüber vereinsfremden Sportlern einzuhalten.
- **Landesverordnung und Infektionsschutz:**
  - Athleten\*innen sowie Trainer\*innen mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Der Verein behält sich das Recht vor, Trainingsteilnehmer, welche Krankheitsauffälligkeiten zeigen, vom Training auszuschließen.
  - 
  - Es wird je Trainingsgruppe eine Anwesenheitsliste mit Datum, Uhrzeit, Name und Telefonnummer der anwesenden Athleten geführt, welche bei Nachfrage der Stadt Frankenthal / dem Gesundheitsamt zur Verfügung gestellt werden.
  - Die Trainingsgruppen sollten sich wenn möglich über mehrere Trainings hinweg nicht durchmischen.
- **An- und Abfahrt:**
  - Die An- und Abfahrt zum Training erfolgt in Eigenregie der Trainingsteilnehmer. Es gibt keine vom Verein aus organisierten Fahrgemeinschaften.
- **Trainingsstätten:**
  - Der Verein steht im engen Austausch mit dem Schul- und Sportamt der Stadt Frankenthal. Nur solange dieses die Trainingsanlagen freigibt, ist ein Training möglich.
  - Es stehen keine Umkleieräume und Duschen zur Verfügung. Die Athleten\*innen haben in entsprechender Sportkleidung zum Training zu kommen.
  - Es stehen im Stadion keine öffentlichen Toiletten zur Verfügung.
- **Organisation und Planung:**
  - Die Trainingsteilnehmer finden sich zu Beginn des Trainings am Sammelpunkt „S“ ein. (siehe Anhang: Stationen) Hier werden Sie von den Eltern an die Trainer übergeben. Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale sind zu unterlassen.
  - Athleten die eigenständig ohne Eltern ins Training kommen ist es gestattet sich direkt zum entsprechenden Ablageplatz Ihrer Gruppe zu begeben und dort unter Beachtung der entsprechenden Hygienevorschriften und Abstandsregeln auf Ihren Trainer und den Trainingsbeginn zu warten. Die Wartezeit ist auf ein Minimum zu reduzieren.
  - Der Trainer führt seine Gruppe zu dem definierten Ablageplatz für die Taschen. Hierbei ist die entsprechende Belegung des Stadions durch Fremdgruppen zu beachten.
  - Von dort aus gehen sie zusammen mit den Trainern zur entsprechenden laut Belegungsplan vorgesehenen Sportanlage. Dafür ist vom Sportwart in Abstimmung

mit den Trainern ein Belegungsplan aufzustellen, so dass sich je Trainingsstation nur eine Gruppe aufhält und die Abstände zwischen den Gruppen eingehalten werden können.

- Folgende Stationen stehen zur Verfügung:
  - S1: Sprint-/Hürden-/Koordinationstraining (Zielgerade)
  - S2: Sprint-/Hürden-/Koordinationstraining (Gegengerade)
  - W1: Weitsprung/Wurf (Nördlicher Kurveninnenbereich und Rasenfläche)
  - W2: Weitsprung (Nebenplatz Kunststofffeld)
  - K1: Lauf-/Kondition-/Gymnastik (Tribürendamm und Wege)
  - K2: Lauf-/Kondition-/Gymnastik (Ostpark)
  - H1: Hochsprung
- Trainingszeiten:
  - Das Training findet zu den vom Trainer im Vorfeld bekanntgegebenen Trainingszeiten statt.
- Zum Ende des Trainings bringt der Trainer die Athleten zurück zum Sammelpunkt und übergibt sie den Eltern.
- Die Athleten\*innen verlassen zügig das Trainingsgelände.
- **Körperkontakt:**
  - Die Trainer\*innen gestalten ihre Trainingsinhalte und die Bewegungsabläufe so, dass es zu keinem Körperkontakt kommt.
  - Sollte ein Körperkontakt notwendig werden (z.B. bei Verletzung eines Athleten), sind hierfür Infektionsschutzhandschuhe und ein Mund-Nase-Schutz zu tragen.
- **Wartezonen:**
  - Der Trainer definiert für jede Station eine entsprechende Wartezone, in der sich die Athleten aufhalten, die gerade nicht aktiv an einer Übung an der Reihe sind. In den Wartezonen ist der Sicherheitsabstand von 1,5m einzuhalten.
- **Disziplinen Training:**
  - Sprinttraining:
    - Es muss jeweils eine Bahn zwischen den Athleten\*innen freigehalten werden. Die freizuhaltende Bahn sollte markiert werden. Da die Bahnen 1 und 2 für den Rundbahnbetrieb freizuhalten sind, bleiben hier nur die Bahnen 3/5 oder 4/6 zur Verfügung.
  - Lauftraining / Ein- und Auslaufen:
    - Beim Ein- und Auslaufen ist ein entsprechender Abstand zum Vorder- und Hintermann zu halten.
  - Sprungtraining:
    - An den Sprunganlagen werden Wartezonen eingerichtet.
    - Nur der Trainer oder eine entsprechend fest definierte Person legt die Latte auf, benutzt den Besen/Rechen, berührt verrutschte Hindernisse oder Markierungen. Das Material ist nach der Benutzung zu desinfizieren.
  - Wurftraining:
    - An den Wurfanlagen wird eine Wartezone definiert.
    - Jedem Athleten wird ein festes Trainingsgerät zugeordnet und mit Namen auf einem Klebeband versehen. Dieses hat er nach Möglichkeit nach seinem Wurf wieder zu holen und bei sich zu behalten.
  - Gymnastik:

- Es dürfen nur persönliche Matten verwendet werden.
- Hallentraining:
  - Der Verein verzichtet zum aktuellen Zeitpunkt auf die Erstellung eines Hygienekonzeptes zum Hallentraining. Dies wird zu gegebener Zeit vor der Hallensaison unter Leitung des Hygienebeauftragten und den dann gültigen Rahmenbedingungen erstellt.

## Anhang Stationen:



Infektionen vorbeugen:

# Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

## 1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



## 2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

## 3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



## 4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



## 5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



## 6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

## 7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



## 8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

## 9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



## 10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.



Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2016