

Handlungsempfehlungen für die PTSV-Gymnastik nach den Regeln des Deutschen Sportbundes und der Regelungen der Stadt Ravensburg

Stand: 04.06.2020

1. Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens zwei 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. Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, sind grundsätzlich 2,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten; bei Indoortrainings wird ein Abstand von 2,00m empfohlen. Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.

2. Körperkontakte auf ein Minimum reduzieren

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, usw wird komplett verzichtet. Entsprechende Trainingsformen und -inhalte wählen, um Distanz wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden.

3. Hygieneregeln einhalten

Es wird das Tragen eines Nasen-Mundschutzes zum Eintritt in die Sporthalle und innerhalb empfohlen. Häufigeres Händewaschen kann das Infektionsrisiko reduzieren, deshalb sollte alle Sportler vor und nach dem Training die Hände waschen. In der Übungshalle selbst kann während der Gymnastik der Mund-Nasenschutz abgelegt werden.

Um eine Übertragung des Virus über die Gymnastikmatten zu verhindern, sollte jeder Sportler seine eigene Matte und auch ein Handtuch zum Darüberlegen mitbringen.

4. Umkleideräume bleiben geschlossen

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt. Man muss daher bereits in Sportbekleidung zum Training kommen. Die Straßenschuhe müssen vor dem Eingang zum Gymnastikraum bzw. Sportraum gegen Sportschuhe gewechselt werden. Die Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände mit Seife ist sichergestellt.

5. Trainingsgruppen verkleinern

Erlaubt sind nach der Anordnung der Stadt Ravensburg maximal 10 Personen incl. Trainer/-in.

6. Risiken in allen Bereichen minimieren

Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen. (Angaben: Datum, Uhrzeit, Ort sowie ÜL/TN-Name, Telefon/Handy)

Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.

7. Um die Anwesenheit der Teilnehmer vor dem Sport zu koordinieren, ist die **vorherige Anmeldung** per WhatsApp, SMS oder Anruf dringend erforderlich

Hans-Erich Weiner, 1. Vorsitzender des PTSV Ravensburg