

Der Rahmenplan für die Wiederaufnahme des Juggersports im Freien ab 19.05.2020



Vorwort

Auf dem Rückweg in ein vielfältiges vereinsbasiertes Sporttreiben im 1. Juggersportclub Saar-Pfalz e. V. hat der, unter dem Dach des Deutschen Olympischen Sportbundes, organisierte Sport in Deutschland, aufgrund der momentanen Lage der Corona-Pandemie und den bundesweiten Kontaktbeschränkungen die Grundlagen für einen ersten Schritt vorgelegt bekommen.

Unter Einhaltung der nachfolgenden Regeln und mit einem hohen Maß an Disziplin ist die Aufnahme des Trainingsbetriebes im Freiluftbereich auf Basis der zehn Leitplanken des DOSB wieder möglich.

Dabei wird die Öffnung des Sportangebots in zwei Stufen skizziert. **Stufe 1** meint die Organisation des Vereinssports, sobald Sport im Freien wieder möglich ist. Zudem muss von allen aktiven Trainingsteilnehmern ein Fragebogen **SARS-CoV-2 Risiko** ausgefüllt werden.

Stufe 2 beschreibt die ersten Schritte und das sportartspezifische Training. Dieser wird noch nicht in gewohntem Umfang und mit denselben Inhalten wie in Zeiten vor der Corona-Krise stattfinden können, dennoch kann hier bereits mit einem sportartspezifischen Training in veränderter Organisationsform und inhaltlichen Anpassungen begonnen werden.

Stufe 1: Vereinsorganisation und Trainingsbetrieb

- Aufnahme des sportartunspezifischen Trainings (Athletiktraining und Ausdauertraining).
- Trainingsformen ohne Körperkontakt (keine Zweikämpfe). Trainingsformen und Übungen ohne Körperkontakt.

Stufe 2: Trainingsbetrieb

- Aufnahme des sportartspezifischen Trainings unter Berücksichtigung entsprechender Trainingsformen und -inhalte, um die vorgegebene Distanz wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden.
- Riskante und neu zu erlernenden Elementen und nicht beherrschbare Elemente sind in dieser Stufe weiterhin zu vermeiden.
- Die Anzahl der Teilnehmenden ist abhängig von den Distanzregeln. Um u.a. die Infektionsketten nachverfolgen zu können, wird eine Gruppengröße von maximal 10 Personen empfohlen. D.h., dass wir unter Umständen in mehreren Gruppen trainieren werden.

Des Weiteren gelten folgende Spielregeln:

Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Aufgrund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen.

Körperkontakte müssen unterbleiben

Sport und Bewegung sollte kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe muss komplett verzichtet werden.

Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen, kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Spielgeräten besonders konsequent eingehalten werden. Wir empfehlen daher, dass du deine eigene(n) Pompe(n) benutzt.

Das Saarland hält zusammen, aber wir halten Abstand. Daher beachte folgendes:

- ✓ Regelmäßig die Hände waschen; min. 30 Sekunden.
- ✓ Husten- und Nies-Etikette beachten (in den Ellenbogen niesen/husten).
- ✓ Wer sich krank fühlt, muss gerade jetzt zuhause bleiben.

Wenn akute Krankheitszeichen eines grippalen Infektes oder folgende Symptome während des Trainings erkannt werden, werden wir die betreffende Person direkt nach Hause schicken:

Husten	Schwindel
Fieber	Kurzatmigkeit/Atemnot
Durchfall	Schüttelfrost
Übelkeit	Kopfschmerzen
Schnupfen	

Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans.

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.

Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten werden geführt.

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