

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel,
es geht wieder los!!!

Das folgende neue Mitteilungsblatt über die Trainingsnutzung solltet ihr euch gut durchlesen.

Ab 19.05.2020 wird ein regelmäßiger Trainingsbetrieb, jeweils Dienstag und Donnerstag, im Auestadion wieder möglich sein.

Trainingszeiten:

<u>Dienstag:</u>	18:30 Uhr bis 20:00 Uhr	<u>Treffpunkt:</u>	18:00 Uhr vor dem Auestadion
<u>Donnerstag:</u>	17:00 Uhr bis 18:30 Uhr 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr	<u>Treffpunkt:</u>	16:45 Uhr vor dem Auestadion 18:00 Uhr vor dem Auestadion

Zu jedem Termin können 20 Athleten (4 Gruppen á 5 Sportler) das Stadion betreten und trainieren. Am Treffpunkt soll auch eine Absprache über evtl. zusätzliche Trainingsmöglichkeiten in der Aue stattfinden.

Die Umkleieräume und Duschen können nicht genutzt werden, Toiletten stehen uns jedoch stehen zur Verfügung.

Auch am Donnerstag (Himmelfahrt), 21.05.2020, ist der Trainingsbetrieb im Auestadion möglich.

Die Abstandsregeln, im Besonderen am Treffpunkt vor dem Auestadion, sind während des Trainingsbetriebes entsprechend einzuhalten.

Handlungsempfehlung geänderte Fassung vom 15.05.2020

- Die **Vereinsführung** übernimmt die **Gesamtverantwortung** für die Trainingsdurchführung. Eine Liste der berechtigten Trainer*innen und Athlet*innen (Beispiel siehe EXCEL Belegungsplan Sheet 1) ist dem Träger der Sportstätte vorzulegen. Bitte sucht die direkte **Absprache** mit den **Städten und Gemeinden**.
- Der Verein legt dem Träger der Trainingsstätte wöchentlich einen **Belegungsplan** vor. Der Belegungsplan sollte im Vorfeld mit den anderen, die Trainingsstätte nutzenden Vereinen, abgestimmt sein. Für jede Trainingsstätte werden die zugelassenen Personen (Teilnehmer, Übungsleiter) und Trainingseinheiten dokumentiert.
- im Vorfeld mit den anderen, die Trainingsstätte nutzenden Vereinen, abgestimmt sein. Für jede Trainingsstätte werden die zugelassenen Personen (Teilnehmer, Übungsleiter) und Trainingseinheiten dokumentiert.
- Ein **Training** ist ausschließlich **unter freiem Himmel** erlaubt – kein Kraftraum!
- Die **Anreise** zum Training sollte nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln erfolgen (ggf.

Maskenpflicht beachten). Auf Fahrgemeinschaften ist ebenfalls zu verzichten.

- Trainingseinheiten werden unter **Ausschluss der Öffentlichkeit** absolviert. Eltern oder andere Angehörige haben keinen Zutritt zur Trainingsstätte.
- Das Training ist so zu organisieren, dass zwischen den einzelnen **Trainingsgruppen** ein freizuhaltender **Mindestabstand von 30m** eingehalten werden kann.
- **IMMER UND ÜBERALL** ist ein Mindestabstand von **2 m zwischen den Personen einer Trainingsgruppe** einzuhalten - auch bei allen Trainingsübungen!
- Das Training findet nur in dem definierten **Athleten-/Trainer-Gespann (max. 4:1)** auf den zugewiesenen Trainingsflächen statt (Belegungsplan!)
- Trainingsgruppen können die Trainingsflächen erst betreten, wenn die vorherige Trainingsgruppe die Sportanlage verlassen hat. Zwischen den einzelnen **Trainingsgruppen** darf **kein Kontakt** stattfinden.
- Zu den Trainingseinheiten kommen die Athlet*innen in Trainingskleidung und gehen **DIREKT** zur Trainingsfläche. **Umkleiden und Duschen bleiben geschlossen.**
- Auf einem Sportplatz **sollten nicht mehr als 20 Personen** gleichzeitig trainieren (4 Gruppen mit maximal **5** Teilnehmern). Es ist wirklich wichtig behutsam zu starten – reduziert bitte ggf. diese Zahl. Ein Beispiel für eine mögliche Stadionbelegung wäre eine Gruppe Weitspringer, eine Gruppe Hochspringer und eine Gruppe Sprinter, bei Vorhandensein einer separaten Wurfanlage, wäre eine Gruppe Werfer zusätzlich möglich.
- **Trainer*innen können zwischen mehreren Trainingsgruppen wechseln, ebenso die Athleten, solange die maximale Personenzahl pro Gruppe nicht überschritten wird und jederzeit die Abstandsregel Beachtung findet.**
- Beim **Lauftraining** ist bei hintereinander laufenden Athleten*innen ein **Abstand** von **15m** einzuhalten („Tröpfchenwolke“). Sollten sich Läufer*innen überholen, muss eine Bahn freigehalten werden, um den 2m Abstand einhalten zu können.
- Nach dem Training fahren/ gehen die Athlet*innen **DIREKT** nach Hause, kein Duschen auf der Sportanlage. Alle benutzen **Sportgeräte** sind zu **desinfizieren!** Bitte sorgt dafür, dass Hygienemittel (Geräte- und Händedesinfektion) vor Ort sind. Wir empfehlen zusätzlich, dass jeder Trainer/ Athlet ein eigenes **Händedesinfektionsmittel** mit sich führt.
- Alle Teilnehmer am Training halten die **allgemeinen Hygienemaßnahmen** und Vorgaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung streng ein (siehe Hygienetipps)
 - Auf „**Begrüßungsrituale**“ (Handschlag, Umarmung etc.) bitte **verzichten!**
- In den **Toiletten** wird ein Hinweis auf gründliches Händewaschen angebracht und es werden ausreichend desinfizierende Seife sowie nicht wiederverwertbare Papierhandtücher zur

Verfügung gestellt.

- **Trainingsgeräte** (Kugeln/Diskens/Speere/Stäbe etc.) werden in der Trainingseinheit jedem einzelnen Athleten **zugeordnet** und durch keinen anderen Athleten genutzt.

Dieser hat die **Geräte** nach dem Training zu **desinfizieren**. Staffeltraining ist durch die gemeinsame Nutzung eines Gerätes nicht möglich!

- Das **Auflegen der Latte** sollte ausschließlich durch den Trainer erfolgen; ebenso das **Aufstellen der Hürden** oder das Einebnen der Weitsprungsgrube.
- Die Nutzung von **Matten** für die Gymnastik, die Mobilisation und das Stabilisationstraining ist nicht möglich. Alle Teilnehmer nehmen hierfür eigene **Handtücher** oder Isomatten mit in das Training.
- Den Trainer*innen wird das Tragen eines **Mund- und Nasenschutzes** empfohlen.
- Bitte **informiert** Euch täglich in den Medien über die aktuellen Entwicklungen und **Empfehlungen** zum Coronavirus. Der **HLV** wird auf seiner **Homepage** die aktuellen Informationen und Empfehlungen veröffentlichen.

Es können nur Personen das Training aufnehmen, die die folgenden Bedingungen erfüllen - gilt für jedes Training und auch für Trainer!

- Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-CoV-Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen).
- Kein Nachweis einer SARS-CoV-Infektion in den letzten 14 Tagen.
- In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARS-CoV getestet worden ist.

In allen anderen Fällen ist die Teilnahme am Training und der Aufenthalt auf der Trainingsstätte untersagt. Über das weitere Vorgehen hat der behandelnde Arzt zu entscheiden.

Melat präsentiert ihre Übungen

https://www.instagram.com/tv/melat_übungen

Bleibt vor allem gesund.

Mit laufendem Gruß
Winfried