

Diese/dieser Checkliste/Leitfaden basiert auf Empfehlungen des LSB NRW und der [CoronaSchVO](#) des Landes NRW. Es bedarf einer täglichen Überprüfung der Gültigkeit.

## Allgemeine Rahmenbedingungen zum Sportbetrieb

- Einweisung in die **Hygienebestimmungen** des Vereins ist erfolgt (und dokumentiert).
- In einem **Reinigungs- und Desinfektionsplan** ist geregelt, wer für die Hygiene in den genutzten Räumlichkeiten/Flächen zuständig ist.
- Die **Gruppengrößen** sind gemäß den geltenden Vorgaben **angepasst/verkleinert** (max. 5). Als empfohlene Maßgabe gilt eine Fläche von wenigstens 10m<sup>2</sup> pro Teilnehmer\*in.
- Die Sporeinheiten sollten möglichst in **gleichbleibender Besetzung** stattfinden (fester Athlet\*innenkreis).
- Mund-Nasen-Schutzmasken** und **Einmalhandschuhe** sollten in ausreichender Menge (ggf. beim Verein) vorrätig sein.
- Anwesenheitslisten für Trainingseinheiten** sind vorbereitet, um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können (empfohlen wird die Nutzung eines Online-Anmeldeverfahrens).

## Vor der Trainingseinheit

- Bei jeglichen **Krankheitssymptomen** ist **Trainer\*innen** das Betreten der Sportstätte und die Leitung der Sporeinheit untersagt. Eine **Information an den Verein und die Athlet\*innen** muss umgehend erfolgen.
- Jede\*r Athlet\*in muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies **vor Beginn der Sporeinheit** bestätigen:
  - Es bestehen **keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome**.
  - Es bestand für **mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person**.
  - Vor und nach der Sporeinheit muss ein **Mund-Nasen-Schutz** getragen werden.
  - Die **Hygienemaßnahmen** (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.
- Trainer\*innen und Athlet\*innen reisen individuell und bereits in Sportbekleidung zur Sporeinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
- Jede\*r Athlet\*in bringt **eigene Handtücher und Getränke** zur Sporeinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit **namentlich gekennzeichnet** und werden stets in ausreichendem Abstand zu den persönlichen Gegenständen der anderen Teilnehmenden abgelegt. Gleiches gilt für eigene Matten oder Sportgeräte.
- Zwischen den Sporeinheiten sollte eine Pause von mindestens 10 Minuten vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen durchzuführen und einen **kontaktlosen Gruppenwechsel** zu ermöglichen.
- Jegliche Körperkontakte, z. B. bei der Begrüßung müssen unterbleiben.
- Trainer\*innen weisen den Athlet\*innen vor Beginn der Einheit **individuelle Trainings- und Pausenflächen** zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung **markiert** (z. B. mit Hütchen, Kreisen, Stangen usw.). Ein Verletzungsrisiko ist zu minimieren.
- Die Athlet\*innen werden **vor jeder Sporeinheit** auf die **geltenden Verhaltensmaßnahmen/Hygienevorschriften** hingewiesen.
- Trainer\*innen führen **Anwesenheitslisten**, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.
- Trainer\*innen **reinigen und desinfizieren sämtliche bereitgestellten Sportgeräte** (Einmalhandschuhe empfohlen).
- Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt. Wenn Teilnehmende eigene Materialien und Geräte mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.

## Während der Trainingseinheit

- Trainer\*innen gewährleisten, dass der **Mindestabstand von 1,5 Metern** während der gesamten Sparteinheit eingehalten wird.
- Bei Einheiten mit **hoher Bewegungsaktivität** sollte der **Mindestabstand vergrößert** werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).
- Der Mund-Nasen-Schutz kann während der Sparteinheit abgelegt werden. Für den Fall einer Verletzung muss der Mund-Nasen-Schutz jedoch immer in Reichweite aller Teilnehmenden sein.
- Sämtliche **Körperkontakte müssen während der Sparteinheit unterbleiben**. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen, Korrekturen und Partnerübungen.
- Es werden keine Speisen oder Getränke ausgegeben.
- Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.
- Geräteräume sollten nur einzeln betreten werden.
- Wenn sich Athlet\*innen während der Sparteinheit entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch Abmelden bei dem\*der Trainer\*in geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Sanitäranlagen.
- Gästen und Zuschauer\*innen** ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet. **Kinder unter 12 Jahren** dürfen durch eine Person begleitet werden

## Nach der Trainingseinheit

- Alle Athlet\*innen verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sparteinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln.
- Nach Beendigung des Angebotes muss der Mund-Nasen-Schutz wieder angelegt werden.
- Trainer\*innen reinigen und desinfizieren sämtliche genutzten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen).
- Die Kontakte unter den Trainer\*innen werden auf ein Mindestmaß reduziert und dokumentiert; Abstands- und Hygieneregeln sind einzuhalten.