



**Liebe Leichtathletinnen,  
liebe Leichtathleten,**

Seit dem 9.5.2020 besteht die Möglichkeit wieder Sport auf einem Sportgelände zu betreiben. Ihr seid alle sehr verantwortungsbewusst und einige auch sehr defensiv mit dieser Möglichkeit umgegangen. Das finden wir toll und freuen uns darüber, denn nach wie vor gilt es in dieser Pandemie, die Gesundheit aller zu schützen.

Aufgrund der vielen positiven Erfahrungen und einiger Eingaben und Ideen von Euch haben wir unsere HandlungsEMPFEHLUNGEN nochmal angepasst (siehe gelbe Markierungen).

Nach Aussage des Hessischen Ministeriums des Inneren und für Sport können **Lauf-, Walking- und Nordic Walking-Treffs** wieder stattfinden. Wir empfehlen eine maximale Gruppengröße von **10** Läufern\*innen und die Beachtung der Abstandsregeln des Lauftrainings (s. Handlungsempfehlung).

Nochmal der wichtige Hinweis: wir sprechen EMPFEHLUNGEN aus - keine Anweisungen und letztlich gilt es, die konkrete Umsetzung vor Ort mit Eurer Stadt oder Gemeinde abzustimmen, die über das genaue Procedere entscheidet.

Wir werden diese Situation gemeinsam meistern – nicht mit Jammern und Meckern, sondern mit positiver Energie, einem Lächeln auf den Lippen und dem Motto:

**Heute Abstand, „morgen“ Umarmung!**

### **Handlungsempfehlung geänderte Fassung vom 30.06.2020**

- ➔ 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.
- ➔ Ein **Training im Kraftraum** ist dann möglich, wenn der Raum gut belüftet werden kann. Möglichst sollten alle Fenster und Türen während des Trainings geöffnet sein. Die mögliche Anzahl der Athlet\*innen/ Trainer\*innen ermisst sich aus der Raumgröße. 10 Quadratmeter pro Person (Trainer\*innen zählen auch!) ist der Maßstab. Hier ist ebenfalls der „Wohlfühlfaktor“ von Athlet\*innen und Trainer\*innen gefragt, d.h. die gem. Quadratmetern mögliche Gruppengröße sollte nicht ausgeschöpft werden. Wichtig ist, dass immer die 2m Abstandsregel zwischen allen Personen eingehalten werden kann.



- 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** immer die Abstandsregel von 2 m 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. 9:1)** 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 80 Personen** gleichzeitig trainieren (**8 Gruppen mit maximal 10 Teilnehmern**). **Diese Zahl sollte bei kleinen Stadien/Sportplätzen entsprechend reduziert werden (2 m - Abstandsregel!).** Ein Beispiel für eine mögliche Stadion-belegung 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 einzelne 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 **2m** einzuhalten. 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**. Staffelttraining 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 Weitsprunggrube.
- 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.**

- Bitte keine Fragebögen mit Gesundheitsabfragen (z.B. DOSB-Fragebogen) ausfüllen lassen.