

## Konzept

### Nutzung Regensburger Leichtathletik Sportstätten für Outdoor-Training während der Corona Krise

(Stand: 07. Mai 2020)

#### 1. Sportstätten Allgemein

1. Den jeweils gültigen **gesetzlichen Vorgaben** ist ausnahmslos Folge zu leisten. Es ist zwingend, sich laufend über den aktuellen Stand der Gesetze, Verordnungen und Erlässe zu informieren.
2. Der **Betreiber der Sportstätte** (Sportamt der Stadt Regensburg) regelt die Öffnungszeiten.
3. Der Betreiber stellt sicher, dass die allgemein häufig benutzten Objekte, z.B. Türgriffe, Lichtschalter, WC-Anlage, vor Trainingsbeginn **desinfiziert** sind.
4. Die Sportstätte ist während der offiziellen Trainingszeiten für andere Sportarten, z.B. Fußball, und für alle Personen **gesperrt**, die nicht dem Trainingsbetrieb angehören.
5. Die Anzahl der gleichzeitig trainierenden Personen wird über einen **Belegungsplan** der dort trainierenden Sportarten fixiert. Es dürfen maximal vier bis fünf Personen gleichzeitig (zuzüglich maximal zwei Trainer), ausschließlich unter Aufsicht des/der Trainer, auf dem Gelände tätig sein. Sofern in serieller Abfolge mehrere Gruppen trainieren, sind die jeweiligen Teilnehmer immer nur einer Gruppierung zugeordnet, das „durchmischen“ ist unzulässig.
6. Eine **Kollision** mit anderen Sportarten muss vom Belegungsplan ausgeschlossen sein.
7. Öffnung bzw. Nutzung maximal einer **WC-Anlage** für jeweils Männer und Frauen, jedoch nur mit Mund-/ Nasenmaske benutzbar. Türklinken und WC-Anlagen sind nach der Nutzung durch die vom Betreiber zur Verfügung gestellten Desinfektionsmittel zu reinigen.
8. **Geschlossen** bleiben Garderoben, Duschen und Gemeinschaftsräume.
9. Im **Ein-/Ausgangsbereich** stehen durch die vom Betreiber zur Verfügung gestellten Desinfektionsmittel zur Verfügung.
10. Die **Anreise** zum Training zu Fuß, mit dem Auto / Fahrrad bzw. ÖPNV (Maskenpflicht) erfolgt nach den gesetzlichen Vorgaben.
11. Die **Schutzmaßnahmen** gegen das Coronavirus (COVID-19) sind stets aktuell in den Ausführungen des **DOSB** an geeigneter Stelle zu plakatieren.
12. Zur Mitteilung an die Passanten, die sich auf den bei den Sportanlagen vorbeiführenden öffentlichen Wegen befinden und den Sportbetrieb registrieren, werden vom Verein an geeigneten Stellen **A1 - Plakatständer** mit entsprechender Information aufgestellt.
13. Personen, die zur **Risikogruppe** (z.B. Vorerkrankungen wie Diabetes oder Immunsuppression) zählen, ist der Zugang zu Sportstätten bis auf weiteres untersagt.
14. Bei **Symptomen** oder Unwohlsein mit Verdacht auf COVID-19 darf die Sportstätte auf keinen Fall betreten werden. Eine Trainingsteilnahme ist somit ausgeschlossen.

## 2. Sportstätten Athleten

1. Die Nutzung ist limitiert auf **wettkampforientierte Athleten** mit Vereinszugehörigkeit.
2. **Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre** müssen immer von einem erwachsenen Trainer beaufsichtigt werden. Eltern sollen die Sportstätte, wenn möglich, nicht betreten
3. Die Athleten kommen und gehen in **Sportkleidung** (Garderoben, Duschen, Gemeinschaftsräume sind geschlossen) zum Training.
4. Sämtliche **Trainingsgeräte** (z.B. Startmaschine, Hütchen, Zugschlitten, Gummiseil, Startklappe, Wurfgeräte, etc.) sind einzeln und unter Beachtung der Abstandsregel anzufassen und nur vom Athleten oder der dafür autorisierten Person, z.B. Trainer, zu verwenden oder dürfen erst nach Desinfektion weitergegeben werden.
5. Im **Einzelfall** erhalten die Athleten vom Trainer eine Liste der ausschließlich für sie selbst bestimmten Trainingsmittel, z.B. Isomatte, die dann auch nur von diesen Personen genutzt werden dürfen.
6. **Basics:** Hände waschen mit Seife und Desinfizieren vor / nach dem Training (Desinfektionsmittel). Mund- / Nasenschutz ist während der Vor-/Nachbereitung der Trainingsgeräte vorgeschrieben.
7. Der Fokus ist zu 100% auf das Training zu richten. **Social Media-Aktivitäten** (Instagram, Facebook...) sind während der Zeit auf der Sportstätte verboten.
8. Verboten sind jegliche **öffentliche Mitteilungen**, z.B. über Facebook, Twitter, Instagram, Print über Trainingsinhalte /-zeiten/-orte. Bei Hobbysportlern sollten keine Begehrlichkeiten geweckt werden.
9. Das Zuwiderhandeln der allgemeinen und/oder spezifischen Richtlinien kann zum **Ausschluss** vom Trainingsbetrieb während der COVID-19-Krise führen.
10. Die **Sportstätte** ist unmittelbar nach dem Training wieder zu verlassen.
11. Nur wenn sich alle Beteiligten an die Verordnungen und Richtlinien halten, ist ein den Umständen entsprechend sicherer und eingeschränkter **Trainingsbetrieb** gewährleistet.

### 3. Trainingsbetrieb nach Disziplinen

#### Lauf

##### 3.1 Sprint, Hürden, Langsprint, Langhürden

1. Bei gemeinsamen Starts und Sprints **bis 400m** ist zwischen den Athleten mindestens eine Bahn frei zu lassen.
2. Das **Staffeltraining** ist auf unbestimmte Zeit ausnahmslos untersagt.

##### 3.2 Mittel- und Langstreckenlauf

1. **Tempoläufe** sind nur einzeln und ausschließlich auf Bahn 1 durchzuführen. Zum Überholen darf nur die übernächste Bahn benutzt werden
2. **Gemeinsame Läufe** sind nur in Gruppen von jeweils 2 Personen oder in häuslicher Gemeinschaft lebender Personen, z.B. Athletenhaus, plus einer jeweils fremden Person erlaubt

#### Wurf

##### 3.3 Kugel/Diskus/Speer

1. **Wurfgeräte** entnimmt jeder Athlet selbst und in den entsprechenden Abständen zu den weiteren Trainingskollegen aus dem Geräteraum.
2. Die Wurfgeräte und weitere Geräte sind vom jeweiligen Athleten vor und nach jeder Einheit zu **desinfizieren**.
3. Die Wurfgeräte sind vom jeweiligen Athleten nach den Würfen **selbstständig zu holen**.
4. **Messmethode:** sollte vernachlässigt werden. Vorschlag: Vor dem jeweiligen Wurftraining das Maßband auslegen (Trainer) und annähernde Messungen vornehmen. Trainer desinfiziert vor und nach dem Training das Maßband und gibt es zurück in Geräteraum.

## Sprung

### 3.4 Weit-/Dreisprung

1. **Rechen und Schaufel** sind ausnahmslos von ein und derselben Person während der Trainingseinheit zu verwenden und am Ende der Trainingseinheit zu desinfizieren.
2. **Messmethode:** sollte vernachlässigt werden. Vorschlag: Vor dem jeweiligen Wurftraining das Maßband auslegen (Trainer) und annähernde Messungen vornehmen. Trainer (oder ein- und dieselbe Person) desinfiziert vor und nach dem Training das Maßband und gibt es zurück in Geräteraum.

### 3.5 Hochsprung

1. Die **Verstell-Einrichtungen** der Höhen sind von ein und derselben Person zu bedienen
2. Trainer bzw. ein- und dieselbe Person **desinfiziert** vor und nach dem Training die Hochsprunglatte/-band und gibt es zurück in Geräteraum.
3. **Messmethode:** sollte vernachlässigt werden. Vorschlag: Variables Hochsprungband, nur vom Trainer bzw. von ein- und derselben Person einstellbar

### 3.6 Stabhochsprung

1. Jeder Athlet verwendet seinen eigenen **Stab**. Bei unvorhergesehener Weitergabe ist dieser an den Griffstellen zu desinfizieren.
2. Die **Verstell-Einrichtungen** der Höhen sind von ein und derselben Person zu bedienen
3. Trainer bzw. ein- und dieselbe Person **desinfiziert** vor und nach dem Training die Hochsprunglatte/-band und gibt es zurück in Geräteraum.
4. **Messmethode:** sollte vernachlässigt werden. Vorschlag: Variables Stabhochsprungband, nur vom Trainer bzw. von ein- und derselben Person einstellbar

Autoren:

Kurt Ring, Norbert Lieske

LG Telis Finanz Regensburg

### Einverständniserklärung LG Athlet/in

Ich habe das LG Konzept (4 Seiten, Stand: 07. Mai 2020) gelesen, verstanden und verpflichte mich zur Einhaltung.

.....  
Unterschrift

.....  
Vorname (Druckbuchstaben)

.....  
Familienname (Druckbuchstaben)

.....  
Ort

.....  
Datum

Präsident Norbert Lieske, Dipl.Kfm., Hofgartenweg 3, 93051 Regensburg, Telefon 0171 3394 953, [norbert.lieske@t-online.de](mailto:norbert.lieske@t-online.de)

Geschäftsstelle Thomas Stockmeier, Meraner Str. 15, 93057 Regensburg, Tel.+Fax. 0941 / 43828, [t.stockmeier@t-online.de](mailto:t.stockmeier@t-online.de)

[www.lg-telis-finanz.de](http://www.lg-telis-finanz.de)

IBAN: DE3875050000000211359 BIC: BYLADEM1RBG

StNr. 244/108/30309