

Maßnahmen und Regeln des LAZ Iserlohn zur Wiederaufnahme des Sportbetriebs

basierend auf den 10 Leitplanken des DOSB sowie den Vorgaben des DLV und des LSB NRW. Unsere Maßnahmen werden sofern erforderlich an weitere Empfehlungen der Verbände und Vorgaben des Landes NRW angepasst. Die aktuelle Fassung berücksichtigt die Coronaschutzverordnung, in der ab dem **30.05.2020 gültigen Fassung**.

Hinweis: Zum Schutze und Wohle unserer Mitglieder, Athleten*innen und Trainer*innen, behalten wir uns vor Einzelpersonen, die diese Maßnahmen und Regeln nicht einhalten, für die Gültigkeitszeit der Coronaschutzverordnung des Landes NRW in ihrer jeweils aktuellen Fassung, vom Trainingsbetrieb auszuschließen!

Aktuelle Trainingszeiten:

Altersklasse U16 und älter: Mo 18:00-20:00; Mi 18:00-20:00; Fr 18:00-19:30

Altersklasse U12-U14: Fr 17:00-18:30

1. Distanzregeln einhalten

- Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den Athleten ist immer einzuhalten. (Auch bei Kraft- & Stabilitätstraining, Laufschule, Dehnübungen, Pausen etc.)
- Das Einlaufen und Auslaufen sowie Sprints, Tempoläufe und Intervalle mit einer Länge von mehr als 200m sind maximal zu zweit unter Einhaltung des Mindestabstands durchzuführen. Bei hintereinander laufenden Paaren ist ein Abstand von ca. 20m einzuhalten.
- Überholen bzw. Überehrtrennen nach Möglichkeit vermeiden, wenn unvermeidbar nur mit Einhaltung des Mindestabstands.
- Sprints & Tempoläufe mit einer Länge von 200m und weniger können nebeneinander in Bahnen gestartet werden, es ist zwischen den Athleten immer der vorgeschriebene Mindestabstand bei nebeneinander Laufenden einzuhalten.
- Verschiedene Trainingsgruppen haben untereinander einen Kontakt komplett zu vermeiden. (Siehe Tribüneneinteilung unter 10.)

2. Körperkontakte müssen unterbleiben

- Alle Trainingseinheiten werden weiterhin kontaktfrei durchgeführt. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln in der Gruppe wird komplett verzichtet. Es werden keine Disziplinen die zu Körperkontakt führen trainiert (z. B. Staffelläufe).

3. Mit Freiluftaktivitäten starten

- Bis auf weiteres werden wir ausschließlich im Freien trainieren und dafür das Hembergstadion nutzen. Dies erleichtert das Einhalten von Distanzregeln und reduziert das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch.
-

4. Hygieneregeln einhalten

Die Athleten und Trainer werden angewiesen...

- ... auf regelmäßiges und gründliches Händewaschen zu achten.
- ... beim Husten oder Niesen einen großen Abstand zu anderen Personen zu halten und sich weg zu drehen.
- ..., sollte kein Taschentuch griffbereit sein, beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und sich ebenfalls von anderen Personen abwenden.
- ... Einmal-Taschentücher zu verwenden und diese nach Gebrauch direkt zu entsorgen.
- ... Handberührungen mit den eigenen Augen, Mund und Nase zu vermeiden.
- ... Sportgeräte nur individuell zu benutzen.
Den Athleten werden die Sportgeräte ausgehändigt und für die Dauer der Gültigkeit dieser Maßnahmen in deren Verwahrung gelassen. Die Geräte sind dann entsprechend zum Training mitzubringen und nur vom Athleten persönlich zu verwenden. (z.B. Speere, Kugeln, Medizinbälle usw.)
- ... die Desinfektion von gemeinsam genutzten Sportgeräten nach jeder Nutzung und vor Nutzung durch den Nächsten durchzuführen und zu protokollieren.
- Das LAZ Iserlohn stellt seinen Athleten und Trainern kostenlos Handdesinfektionsmittel, Flächendesinfektionsmittel, Einweghandschuhe, Einwegmasken und Einweg-Reinigungstücher zur Verfügung.

5. Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen

- Die Athleten und Trainer werden angewiesen zur Nutzung der Toiletten immer nur Einzel einzutreten.
- Die Trainer und Athleten werden angewiesen die Garagen nur Einzel zu betreten.

6. Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

- Den Athleten und Trainern wird empfohlen öffentliche Verkehrsmittel, sowie Fahrgemeinschaften zu vermeiden.

7. Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen

- Das LAZ Iserlohn wird erst wieder Veranstaltungen durchführen, wenn dies ohne Gesundheitsrisiko möglich und offiziell erlaubt ist.
-

8. Trainingsgruppen verkleinern

- Für eine gesicherte Durchführung der Trainingseinheiten wird die Teilnehmerzahl der Athleten aller Altersklassen beschränkt. Hierzu werden einmalig disziplinspezifische 10er Gruppen (9 Athleten + 1 Trainer) erstellt, welche beizubehalten sind und nicht nach Belieben gemischt werden können. Die Erstellung dieser Gruppen erfolgt in Absprache zwischen Athleten und Trainern. Mit der Erstellung dieser Gruppen soll im Infektionsfall die Streuungsrate minimiert werden.
- Vom Trainerstab werden Anwesenheitslisten der teilnehmenden Athleten geführt und können bei Bedarf dem Eigner der Sportstätte zur eventuellen Kontaktnachverfolgung zur Verfügung gestellt werden.

9. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

- Den Trainern wird das Tragen von Masken empfohlen.
- Allen Athleten und Trainern die der Risikogruppe angehören wird empfohlen von einer Teilnahme am Training abzusehen.
- Vor den Trainingseinheiten werden die Athleten auf ihr Wohlbefinden hin befragt.
- Mit ihrer Anmeldung zum Training erkennen die Athleten an, dass die gesundheitlichen Voraussetzungen für eine Teilnahme erfüllt sind.

10. Risiken in allen Bereichen minimieren

- Zugang zum Stadion haben nur Teilnehmer des Trainings während der Trainingszeiten.
- Abholung von Sportlern durch Eltern nur außerhalb der Sportstätten. (Ausnahme: Kinder unter 12 Jahre, ein Elternteil auf dem Platz erlaubt)
- Nutzung der Tribüne reglementieren. Jeder Trainingsgruppe wird ein Aufenthaltsbereich auf der Tribüne zugewiesen. Dies dient zur Umsetzung zur Einhaltung der Abstandsregeln und Trennung der Trainingsgruppen.

