

## Trainingsbetrieb Laufen zu Zeiten der Corona-Schutzverordnung



### Präambel

Die folgenden Ausführungen regeln den Trainingsbetrieb Laufen des Vereins Marathon Mülheim an der Ruhr e.V. zu Zeiten der Corona-Schutzverordnung (Stand: 30.5.2020). Die Schutzverordnung erlaubt den Trainingsbetrieb im Breitensport gemäß §9 Absatz 4. §1 Absatz 2 regelt die Gruppengröße.

*Auszug:*

*...in allen übrigen Fällen um eine Gruppe von höchstens zehn Personen handelt.*

*Beim kontaktfreien Sport- und Trainingsbetrieb im Breiten- und Freizeitsport auf und in öffentlichen oder privaten Sportanlagen sowie im öffentlichen Raum sind geeignete Vorkehrungen zur Hygiene, zum Infektionsschutz, zur Steuerung des Zutritts und zur Gewährleistung eines Mindestabstands von 1,5 Metern (auch in Dusch- und Waschräumen, Umkleide-, Gesellschafts- und sonstigen Gemeinschaftsräumen sowie in Warteschlangen) ... sicherzustellen.*

Die folgenden Bestimmungen entsprechen den Vorgaben des Landessportbundes, Leitfaden für Trainer (Stand: 6.5.2020).

### §1 Allgemeine Rahmenbedingungen zum Sportbetrieb

- Eine Einweisung in die Hygienebestimmungen des Vereins ist erfolgt (s. Anhang).
- In einem Reinigungs- und Desinfektionsplan ist geregelt, wer für die Hygiene in den genutzten Räumlichkeiten/Flächen zuständig ist.  
*In dieser Fassung wird nur der Trainingsbetrieb im Außenbereich ohne vom Verein gestellte Geräte oder Umkleidemöglichkeiten geregelt. Die Teilnehmer sind aufgefordert in Trainingskleidung anzureisen und ggf. im Fahrzeug Handtücher oder Wechselwäsche bereitzuhalten.*
- Die Gruppengrößen sind gemäß den geltenden Vorgaben angepasst/verkleinert. Als empfohlene Maßgabe gilt eine Fläche von wenigstens 10m<sup>2</sup> pro Teilnehmenden. *Die maximale Gruppengröße beträgt 10 Teilnehmer inklusive Trainer\*innen/Übungsleiter\*innen.*
- Die Sporteinheiten sollten möglichst in gleichbleibender Besetzung stattfinden (fester Teilnehmerkreis).
- Zur Verletzungsprophylaxe sollte die Intensität der Sporteinheit an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden/Athlet\*innen) angepasst werden.
- Mund-Nasen-Schutzmasken und Einmalhandschuhe sollten in ausreichender Menge (ggf. beim Verein) vorrätig sein.  
*Im Außenbereich sind keine Schutzmasken und Handschuhe erforderlich, da Trainer\*innen / Übungsleiter\*innen und Teilnehmer\*innen mit dem geforderten Mindestabstand trainieren. Für den Notfall (z.B. Verletzung eines Teilnehmers) hat die verantwortliche Gruppenleitung eine Maske und Handschuhe bei sich zu haben.*
- Anwesenheitslisten für Trainingseinheiten und Sportkurse sind vorbereitet, um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können (empfohlen wird die Nutzung eines Online-Anmeldeverfahrens).  
*Die Anmeldung erfolgt über Teamup. Der Vorstand des Vereins kennt die persönlichen Daten der Mitglieder und übernimmt die Information im Fall von Infektionen sowie die Sicherheit und Vernichtung der Daten.*

## Trainingsbetrieb Laufen zu Zeiten der Corona-Schutzverordnung



- Falls es bei den Teilnehmern außerhalb des Trainingsbetriebes zu Erkältungserscheinungen kommen sollte, ist die Abteilungsleitung unverzüglich zu informieren.

### §2 Vor der Trainingseinheit – Checkliste

- Bei jeglichen Krankheitssymptomen ist Trainer\*innen / Übungsleiter\*innen die Leitung der Sporteinheit sowie die Teilnahme an sonstigen Vereinsangeboten untersagt. Eine Information an den Verein und die Teilnehmenden muss umgehend erfolgen.
- Jede\*r Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung sowie vor Beginn der Sporteinheit bestätigen:
  - Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
  - Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
  - Vor und nach der Sporteinheit muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.  
*Dies ist im Außenbereich unter Einhaltung der Abstandsregel nicht erforderlich.*
  - Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.
- Trainer\*innen / Übungsleiter\*innen und Teilnehmende reisen individuell und bereits in Sportbekleidung zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
- Jede\*r Teilnehmende bringt eigenen Handtücher und Getränke zur Sporteinheit 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 Sporteinheiten 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 / Übungsleiter\*innen weisen den Teilnehmenden 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.  
*Beim Laufen im Außenbereich achten die Teilnehmenden während der Bewegung selbstständig auf den Mindestabstand zu Mitlaufenden und anderen Menschen. Bei Übungen ist eine ausreichend große Fläche zu nutzen und auf die Einhaltung des Mindestabstands ohne Markierungen zu achten.*
- Die Teilnehmenden werden vor jeder Sporteinheit auf die geltenden Verhaltensmaßnahmen/ Hygienevorschriften hingewiesen.
- Trainer\*innen / Übungsleiter\*innen führen Anwesenheitslisten, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.
- Trainer\*innen / Übungsleiter\*innen reinigen und desinfizieren sämtliche bereitgestellten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird 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.

## Trainingsbetrieb Laufen zu Zeiten der Corona-Schutzverordnung



### §3 Während der Trainingseinheit – Checkliste

- Trainer\*innen / Übungsleiter\*innen gewährleisten, dass der Mindestabstand von 1,5 Metern während der gesamten Sporteinheit eingehalten wird. *Erwachsene achten selbstständig auf die Einhaltung des Mindestabstands. Dies kann von einer vorauslaufenden oder hinterherlaufenden Person nicht allein und jederzeit gewährleistet werden.*
- 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 Sporteinheit abgelegt werden. Für den Fall einer Verletzung muss der Mund-Nasen-Schutz jedoch immer in Reichweite aller Teilnehmenden sein.
- Sämtliche Körperkontakte müssen während der Sporteinheit 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 Teilnehmende während der Sporteinheit entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch Abmelden bei dem\*der Trainer\*in / Übungsleiter\*in geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Sanitäreinrichtungen.

### §4 Nach der Trainingseinheit – Checkliste

- Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporteinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln. *Da die Sportanlage derzeit nicht zur Verfügung steht, ist die Abreise nach der Sporteinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln selbstständig zu organisieren.*
- Nach Beendigung des Angebotes muss der Mund-Nasen-Schutz wieder angelegt werden. *Dies ist im Außenbereich unter Einhaltung der Abstandsregel nicht erforderlich.*
- Trainer\*innen / Übungsleiter\*innen reinigen und desinfizieren sämtliche genutzten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen).
- Die Kontakte unter den Trainer\*innen / Übungsleiter\*innen werden auf ein Mindestmaß reduziert und dokumentiert; Abstands- und Hygieneregeln sind einzuhalten.

## Anhang - Hygiene schützt



Bundesministerium  
für Gesundheit



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



# Virusinfektionen – Hygiene schützt!

Mit einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen.

## Die wichtigsten Hygienetipps:



**Halten Sie stets ausreichend Abstand zu Menschen, ganz besonders bei Husten, Schnupfen oder Fieber** – zum Schutz vor dem Coronavirus und der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.



**Vermeiden Sie Berührungen (z. B. Händeschütteln oder Umarmungen)**, wenn Sie andere Menschen begrüßen oder verabschieden.



**Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch** – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.



**Halten Sie die Hände vom Gesicht fern** – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



**Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife** – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.



Weitere Informationen zum Schutz vor Infektionskrankheiten sowie aktuelle FAQ zum neuartigen Coronavirus finden Sie auf den Internetseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) und [www.bzga.de](http://www.bzga.de)



**infektionsschutz.de**  
Wissen, was schützt.

## Trainingsbetrieb Laufen zu Zeiten der Corona-Schutzverordnung



### Anhang – Info-Blatt für Teilnehmer\*innen

Liebe Laufinteressierte,

aufgrund der aktuellen Lockerungen in Zeiten der Corona-Pandemie können wir ab Mitte Juni wieder einen eingeschränkten Trainingsbetrieb anbieten. Es ist unabdingbar, dass wir mit der Situation sehr verantwortungsvoll umgehen und keinen Anlass zur Gefährdung der Teilnehmer\*innen oder zur Verbreitung des Corona-Virus geben. Ebenso sind Bußgeldzahlungen des Vereins, aller Gruppenmitglieder und Quarantäne zu vermeiden.

Um dies zu gewährleisten, haben wir ein paar wichtige Regeln aufgestellt, die sich an den aktuellen Anforderungen der Corona-Schutzverordnung, den Leitfäden des Landessportbundes LSB und der Deutschen Triathlon Union DTU sowie anderen Verbänden orientieren.

Vor dem Training:

- Athleten mit Atemwegsinfektionen dürfen nicht am Training teilnehmen.
- Athleten melden sich im Vorfeld mit Vor- und Nachnamen über Teamup an (der entsprechende Link wird in der MTMH Laufgruppe per WhatsApp verteilt). Mit der Anmeldung werden die Regeln ausdrücklich anerkannt und deren Einhaltung zugesagt.
- Nur die mit ihrem realen Namen angemeldeten Personen dürfen am Training teilnehmen (Listenabgleich).
- Alle Athleten erscheinen in Trainingskleidung und bringen ihre eigenen und personalisierten Utensilien (Handtuch, Trinkflasche etc.) mit. Ein Tausch unter den Athleten ist nicht erlaubt. Vom Verein werden keine Materialien oder Getränke bereitgestellt.
- Vor Beginn des Trainings wird auf den vorgeschriebenen Mindestabstand (1,5m) geachtet. Begrüßungen erfolgen kontakt- und berührungslos unter Beibehaltung des Mindestabstands.
- Jeder Athlet benötigt einen Mund-Nase-Schutz, der bei bestimmten Situationen anzulegen ist.
- Den Anweisungen der Trainer\*innen / Übungsleiter\*innen ist Folge zu leisten.
- Ein Toilettengang vor der Fahrt zum Training wird empfohlen.

Während des Trainings:

- Den Anweisungen der Trainer\*innen / Übungsleiter\*innen ist ohne Diskussionen zu folgen. Nichtbefolgen führt zum sofortigen Ausschluss aus der Gruppe bis zum Ende der Einschränkungen.
- Die Trainer\*innen / Übungsleiter\*innen haben einen Mund-Nase-Schutz, Einmalhandschuhe und Desinfektionsmittel für den Notfall bei sich.
- Die Trainer\*innen / Übungsleiter\*innen werden keine Haltungskorrekturen oder andere Berührungen durchführen.
- Toilettengänge während des Trainings sollten vermieden werden.

Nach dem Training:

- Alle Athleten packen ihre mitgebrachten Utensilien selbstständig zusammen.
- Es gibt keine Umkleide- und keine Duscmöglichkeiten.
- Verabschiedungen erfolgen kontakt- und berührungslos unter Beibehaltung des Mindestabstands.
- Alle Athleten verlassen den Treffpunkt mit dem vorgeschriebenen Mindestabstand.
- Die Trainer\*innen / Übungsleiter\*innen dokumentieren das Training über die Anmeldung in Teamup und durch den Listenabgleich.