

Sport, der begeistert!

Sport im tus BERNE

Mit Begeisterung, aber auch mit
Abstand!



Grundsätzliche Überlegungen

- Um Sportstätten wieder für Sport- und Bewegungsangebote zu öffnen, müssen die Sportlerinnen und Sportler vorab über die **Infektionssymptome von COVID 19** informiert sein. Je nach Alter schließt das auch ihre Erziehungsberechtigten ein.
Links zu COVID- Infos: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/BMG_BZgA_Coronavirus_Platat_barr.pdf oder https://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/Orientierungshilfe_Buerger.pdf
- Personen mit **Erkältungssymptomen oder Fieber während der letzten 14 Tage** ist es nicht erlaubt, am Training teilzunehmen.
- Außerdem ist bei **Auftreten von diesen Symptomen** das verantwortliche Trainingspersonal telefonisch oder per eMail zu informieren
- **(Spieler und Trainer mit Vorerkrankungen dürfen ohne den Nachweis der Immunität nicht am Training teilnehmen) – eher nicht so, Vorschlag:** Mitglieder mit **Risikofaktoren** in Bezug auf die COVID-19 Erkrankung werden gebeten, die Teilnahme am Trainingsbetrieb kritisch zu prüfen und im Zweifelsfall davon Abstand zu nehmen.
- **Hygieneregeln sind zu beachten** und durchsetzen bzw. Nichteinhaltung mit Ausschluss ahnden

Link zu Hygieneregeln: [http://infothek.paritaet.org/pid/fachinfos.nsf/0/3baa82d5da89a549c125851c003de38d/\\$FILE/Plakat-10-Hygienetipps.pdf](http://infothek.paritaet.org/pid/fachinfos.nsf/0/3baa82d5da89a549c125851c003de38d/$FILE/Plakat-10-Hygienetipps.pdf)

Risikogruppen /
Risikofaktoren:
-Ältere Personen,
Bewohner von
Altenheimen, ambulant
Pflegebedürftige
-Vorerkrankte Personen
(z. B. Diabetes, Herz-
Kreislauf, Lunge, Krebs)
-Personen mit
geschwächtem
Immunsystem (z.B.
durch Medikamente)

Grundsätzliche Überlegungen

- Wenn die Möglichkeiten dazu vorhanden sind, sollte der **Sport im Freien** bevorzugt werden.
- Alle Räumlichkeiten müssen so **gut es geht belüftet** sein. Dies kann auch niedrigere Temperaturen oder Zug in den Räumen zur Folge haben!
- **Zeitlicher Abstand** zu anderen Trainingsgruppen in den gleichen Räumlichkeiten mindestens 10 Minuten
- In Innenräumen sind **Türen soweit möglich offenzuhalten**, um die Nutzung von Türgriffen zu minimieren.
- **Umkleidekabinen und Duschen bleiben zunächst geschlossen**. Sich umziehen und duschen sollten Sportlerinnen zuhause.
- **WCs von vereinseigenen Sportflächen** sind mit Seife und Papiertaschentücher ausgestattet und **nur einzeln zu benutzen**.
- Zum Sportangebot sind **eigene Getränke** mitzubringen. Auch eigene Handtücher sollten mitgebracht werden zum Abtrocknen des Körpers nach der Belastung
- Trainer und ÜL müssen durchsetzen, dass alle Teilnehmer **Abstand halten**, sich auch beim Begrüßen nicht zu nahe kommen und sich ausschließlich in ihren Trainingsgruppen bewegen
- Trainer sollen **Seife und Desinfektionsmittel** vorhalten, insbesondere in öffentlichen Hallen.

Stufenweiser Start

- Abstufung durch
 - räumliche Möglichkeiten und Voraussetzungen
 - Sportartspezifische Überlegungen
- 3 Zeitpunkte: früh, mittel, spät
- Kriterien zur Einordnung
- Genaue Bewertung individuell durch Abteilungsleitung und Vorstand

Sport, der begeistert!

Stufenweiser Start des Sportprogramms

Zeitpunkt	Sportart - Eigenschaft	Raum – Eigenschaft	Beispiele
Früh	<ul style="list-style-type: none"> • Kein direkter Kontakt, • großer Abstand möglich • keine Risikogruppen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bevorzugt Draussen, dort aber keine Duschen oder Umkleieräume geöffnet • Drinnen ohne Umkleidemöglichkeit und Duschkmöglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Tennis (nur Einzel) • Bogensport • Leichtathletik • Kleine Gymnastik Gruppen in der Mehrzweckhalle oder im Volkshaus (großer Saal), ggfs. auch in Schulturnhallen (Einzelfallentscheidung). <p><i>Massgabe: 10m² pro Sportler, 15m² pro Übungsleiter</i></p>
Mittel	<ul style="list-style-type: none"> • Kein direkter Kontakt, • etwas größere Gruppen, • etwas kleinerer Abstand 	<ul style="list-style-type: none"> • Umkleidemöglichkeiten drinnen und draussen geöffnet, • nur 3-5 Sportler zugleich in der Umkleide (je nach Größe), • Umgehung der Umkleide zum direkten Betreten der Sportanlage muss möglich sein 	<ul style="list-style-type: none"> • Tischtennis (nur Einzel), • Badminton (nur Einzel), • Weitere Gymnastikgruppen nach Einzelfallentscheidung. <p><i>Massgabe: 5-10m² pro Sportler, 10m² pro Übungsleiter</i></p>
Spät	<ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftssport, • direkter Kontakt, • große Gruppen auf kleinem Raum, • Risikogruppen 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Sportanlagen regulär geöffnet, • keine Zuschauer, • neue Sportler müssen sich beim ersten Besuch namentlich registrieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Kampfsport • Fussball • Herzsport

Sport, der begeistert!

Neue Outdoor-Sportangebote

- Kinderturnen?
- Ju-Jutsu?
- Gemeinsame Spaziergänge (Reha-Sport?)
- ...



Trainingsstart zum „frühen Zeitpunkt“

Sport, der begeistert!

Weitere Aspekte

- Nutzung von Tracing Apps
- Nachgewiesene Immunität (Überstandene Infektion / Impfung)
- Schulungen von ÜbungsleiterINNEN zu Regeln bezüglich Corona?
- Aussenflächen (auch öffentlich) mitnutzen!
- ...

Individuelle Bewertung Tanzsport-Abteilung

- **Jazz-Dance für Erwachsene:** in der Sporthalle Karlshöhe. Dort gibt es wahrscheinlich genügend Platz für die rel. kleine Gruppe.
- **Dance for Kids & Teens, Twens (5 bis >12 Jahre):** in der Mehrzweckhalle. Dort gibt es wahrscheinlich genügend Platz um den Abstand für die kl. Gruppen zu gewährleisten.

Individuelle Bewertung Tanzsport-Abteilung

- Die Erwachsenen tanzen immer Paarweise ohne Partnertausch!
 - Bei den Kids sind alles Solotänzer.
 - Saalfläche Gartenstadt **brutto 140m²**
 - 4-5 Paare können dort Tanzen (Bruttofläche: 140m² / Trainer: -10m² / 5 Tanzpaare: a´20m² -100m² / Tische und Gestühl am Rande der Saalfläche: -30m²)
- **ausreichender Sicherheitsabstand**
- Wird durch den Trainer und die Vernunft der Tänzer gewährleistet.
- Kindertanz, jüngere Kinder: Gruppen von 10 – 15 Kinder.
- **Kinderzahl auf max. 10 begrenzen**

Individuelle Bewertung Ju Jutsu - Abteilung - Teilnehmer

1. Maximal 10 Sportler und maximal 4 Trainer pro Einheit (max. 14 Personen).
2. Personen mit Erkältungssymptomen oder Fieber während der letzten 14 Tage ist es nicht erlaubt am Training teilzunehmen.
3. Altersbeschränkung: für Sportler ab 16 Jahre.
4. Jeder Sportler kann einmal pro Woche trainieren, damit genügend Plätze für alle Sportler vorhanden sind.
5. Die Teilnahme erfolgt nur nach vorheriger Anmeldung, um die Sportler entsprechend einteilen zu können.
6. Jeder Sportler kommt in der Sportkleidung zum Training.
7. Die Nutzung der Duschen und Umkleiden ist im gesamten Sporthallengebäude untersagt
8. Nutzung der 10 Toilettenkabinen in 4 Räumen ist nur im Notfall und nach Absprache mit dem Trainer erlaubt.

Individuelle Bewertung Ju Jutsu - Abteilung – Trainingsgestaltung

1. Das Training dauert 75min.
2. Zwischen zwei Einheiten ist eine 30minütigen Pause, damit sich die Teilnehmer der verschiedenen Trainingseinheiten nicht begegnen.
3. Jede Teilnahme wird mit Name und Trainingszeit vom Trainer dokumentiert.
4. Jeder Sportler desinfiziert sich die Hände vor und nach dem Training.
5. Vor und nach jeder Trainingseinheit werden die Matten von den Trainern sorgfältig desinfiziert.
6. Jeder Sportler trainiert auf einer 1x2m großen Ju-Jutsu Matte. Der Abstand zu jedem weiteren Sportler beträgt mindestens 3m.
7. (Die Sporthalle Lienastrasse 32 hat insgesamt 350qm reine Trainingsfläche, so dass im Schnitt für jeden Sportler und Trainer 25qm zur Verfügung stehen.)

Individuelle Bewertung Tischtennis – 1/2

- Nur Einzel, kein Doppel
- kein Abklatschen vor oder nach den Spielen.
- Kein „Abwischen“ der Tische, kein anhauchen des Balles
- Jeder Sportler kommt in der Sportkleidung zum Training.
- Die Nutzung der Duschen und Umkleiden ist im gesamten Sporthallengebäude untersagt
- Nutzung der Toiletten ist nur im Notfall und nach Absprache mit dem Trainer erlaubt.
- Maximale Belegung der Halle: 14 Spieler plus 7 „Wartende“ Personen
- Jeder Teilnehmer nur ein Training pro Woche, fester Tag.
- Je Trainingstag gibt es einen „Protokollanten“ und Vertreter
- Auf- und Abbau von Tischen und Materialien erfolgt durch fest eingeteilte Personen, die dafür Handschuhe und Mundschutz nutzen

Individuelle Bewertung Tischtennis – 2/2

- Alle genutzten Tische werden räumlich durch Umrandungen voneinander abgetrennt.
- Nur eigene Schläger nutzen, keine Leihschläger vom Verein/Trainer
- Fest eingeteilte Trainingspaarungen je Trainingstag
- Es gibt keinen Seitenwechsel
- *Für Angehörige von Risikogruppen wird zu bestimmten Zeiten geschütztes Training angeboten? (Noch offen)*
- Zwischen zwei Tischbelegungen wird jeweils eine 10-minütige Pause eingeplant, um einen kontaktlosen Wechsel am Tisch zu ermöglichen
- Die Spieler*innen einer Paarung nutzen jeweils einen eigenen Ball, den nur sie/er berühren bzw. ins Spiel bringen darf, die beiden Bälle der Trainingspaarung sind deutlich voneinander unterscheidbar (z.B. weiß/orange)
- Es findet kein Training am Ball-Roboter sowie kein Balleimer-Training statt
- Trainer*innen im Nachwuchstraining halten Abstand, tragen einen Mundschutz und führen keine Bewegungskorrekturen/Hilfestellungen durch

Individuelle Bewertung Kinderturnen – Diskussionsstatus

1/2

1. Kontaktregel 2 Personen bis 03. Mai 2020
2. Spielplätze geschlossen
3. Kitas geschlossen, außer Notbetreuung
4. ab 27.04.2020 Mund-Nasen-Schutzmaske tragen im Nahverkehr und Einkaufsläden
5. es dürfen nur eine bestimmte Anzahl von Personen in Geschäften und Schulräumen(auch hier mit Maske) sein
6. Abstandsregel 1,5 m – 2 m
7. Schulferien im Mai vom 18.05.-22.05.2020
8. Welche Regeln stellt die Regierung auf, welche der Bürgermeister Peter Tschentscher und Innen- und Sportsenator Andy Grote für den Sportbetrieb auf?
9. Wer legt die Regeln im Sport fest? Die Behörde mit Klebestreifen in der Halle mit 1,5 m Abstand?
10. Die Sanitärausstattung in der Lienastr. mit Seife, Handtuchpapier, Klopapier und Desinfektionsmittel, wird das von der Behörde gemacht? Von uns den Trainern?

Folgende Fragen und Antworten gehen mir durch den Kopf:

zu Punkt 1: Wann wird die Kontaktbeschränkung von 2 Personen aufgehoben und wie viele Personen dürfen sich dann treffen? Antwort bleibt offen.

zu Punkt 2: Wenn die Spielplätze geöffnet sind, könnte man evtl. dort Sportübungen mit den Kindern an den Geräten gestalten, unter freiem Himmel, wenn es trocken ist.

zu Punkt 3: Wenn Kitas geöffnet werden und die Kinder dort die Regeln gelernt haben, in der Gruppe, lässt es sich für den Sport schneller umsetzen.

zu Punkt 4: Ja, Mund-Nasen-Schutzmaske tragen in der Turnhalle geht. Dann ist eben jede Woche Fasching. Auch für die Eltern!

zu Punkt 5: Wie viele Personen dürfen in der Turnhalle sein? Behördenantwort nicht vorhanden, außer Sport unter freiem Himmel erlaubt.

zu Punkt 6: Abstandsregel ist im Freien besser einzuhalten. Mögliche Orte: Fußballplatz- Leichtathletiktraining, Spielplatz – möglich, Lienastr. auf dem Schulhof ja, ca. 30 Minuten Beschäftigung möglich, Lienastr. in den Wald gehen ist möglich.

zu Punkt 7: Da im Mai wieder Schulferien sind, ist Sport mit Kids wohl frühestens ab 22.05.2020 möglich. Am 25.06.2020 beginnen dann wieder die Sommerferien. Es bleibt ein Zeitfenster von ca. 4- 5 Wochen.

zu Punkt 8: Innen- und Sportsenator Andy Grote teilt am 20.04.2020 (siehe NDR 90,3) mit: Voraussetzung ist, dass Sport unter freiem Himmel stattfindet und Individualsport ist.

Antworten:

Ja, ich würde gerne Sportstunden anbieten, diese auch im Freien.

Die Wiederaufnahme des regelmäßigen Eltern-Kind-Turnen vor den Sommerferien, stehen zu viele offene Fragen gegenüber.

Wenn die Regierung bis Ende Juli 2020 Antworten gibt, denke ich, dass ein regelmäßiges Eltern-Kind-Turnen nach den Sommerferien wieder möglich ist.



Trainingsstart zum „späten Zeitpunkt“

Individuelle Bewertung Kinderturnen – Diskussionsstatus

2/2

- Es können nur wenige Kinder Turnen, da ja immer ein Elternteil dabei ist.
- In der Mehrzweckhalle also so 8 Kinder ?
- Nur EINE Begleitperson pro Kind, keine begleitenden Geschwisterkinder
- Türen in der Halle müssen zu, sonst sind die Kinder andauernd draußen
- auf Toilette können die nicht alleine (oft sind das auch noch Wickelkinder)
- Draußen turnen ist bedingt möglich (Schatten, **Zelt aufbauen?**)
- Nur die Eltern dürften Hilfestellung geben

#Krabbelgruppe ganz schwierig an, da die Babys Spielzeug etc auch mal in den Mund nehmen oder sabbern. Dann müssten nach jeder Benutzung alle Geräte etc desinfiziert werden?

#Mehrere Turngruppen nacheinander nutzen dieselben Geräte. Ganz streng genommen müsste man die alle zwischendurch desinfizieren...schwierig → **Daher „Spät“**

„CORONA-REGELN“ TuS BERNE-TENNIS

Allgemein

1. Die Tennisanlage darf ausschließlich zur Ausübung des Tennisspiels nach vorheriger Buchung eines Platzes auf unserem elektronischen Buchungssystem eBuSy (<https://tusbernetennis.ebusy.de>) betreten werden. Ohne Registrierung und Buchung im System ist kein Spielen möglich.
2. Das Betreten der Anlage bei Infektionsanzeichen (Husten, Fieber etc.) ist nicht gestattet.
3. Kommen, spielen, gehen: Kein Verweilen auf der Tennisanlage. Sitzgruppen, Terrasse, Spielplatz etc. sind gesperrt, die Möbel sind zusammengeräumt.
4. Mindestabstand von 2 m zu anderen Personen (kein Handshake, etc.)
5. Strenge Einhaltung der Hygieneregeln. Die Regeln hängen im Club aus.
6. WC-Nutzung ist möglich, die Umkleiden und Duschen bleiben jedoch geschlossen. Daher bitte spielfertig auf der Anlage erscheinen und nach dem Spielen die Anlage wieder verlassen. Die Toilette ist nur über den Haupteingang mit der Vereinsmagnetkarte zugänglich. In der WC-Anlage sind nur maximal 2 Personen zugelassen, dies ist auch beschildert.
7. Wir empfehlen Sportsfreunden, die einer Risikogruppe gemäß RKI (Robert-Koch-Institut) angehören zum Eigenschutz von einem Besuch der Anlage ggf. Abstand zu nehmen
8. Haltet Euch an die ausgehängten Regeln und Anweisungen des Platzwartes und des Corona-Verantwortlichen.

„CORONA-REGELN“ TuS BERNE-TENNIS

Tennis-Spiel

1. Es sind ausschließlich Einzelspiele zulässig, kein Doppel und kein Mixed. Die Platzbelegung erfolgt ausschließlich über Buchung auf eBuSy.
2. Gruppen- und Mannschaftstrainings sowie Spielgemeinschaften finden vorerst nicht statt.
3. Trainings nur als Einzeltraining möglich, solange die Kontaktbeschränkungen gültig sind.
4. Gastspieler sind derzeit nicht zugelassen.

„CORONA –REGELN“ TuS BERNE-TENNIS

Besondere eBuSy Regeln:

1. Die eBuSy Buchung erfolgt bis auf weiteres ausschließlich online, d.h. über PC, Tablet oder Smartphone. Eine Platzbuchung über das Terminal im Clubhaus ist bis zur Aufhebung der derzeitigen Hygieneregeln nicht möglich.
2. Die Plätze können mit einem Vorlauf von 1 Woche auf eBuSy gebucht werden. Eine weitere Buchung ist für Buchende und an der Buchung Beteiligte erst nach Abspielen der laufenden Buchung möglich.
3. Um Leerstände zu vermeiden, können Plätze, die bis 3 Stunden vor Spielbeginn noch nicht gebucht sind, von jedermann gebucht werden. Diese Regel versuchen wir gerade mit dem Anbieter eBuSy im System zu hinterlegen.
4. Die Plätze 6 und 7 sind vorrangig für die Trainer reserviert.

Individuelle Bewertung Yoga / Pilates

- Die TeilnehmerINNEN haben eigene Turnmatten oder eigene Mattenauflagen mitzubringen
- Vor Trainingsbeginn sind die Hände zu waschen
- Bis auf weiteres werden keine weiteren Geräte (Hanteln o.ä.) genutzt
- Die Halle ist stets gut zu belüften,
- Pro Teilnehmer sind mindestens 15m² vorzusehen, da viel im Liegen stattfindet – maximal 15 Teilnehmer in der Mehrzweckhalle