



RCV-Richtlinie zum Hallentraining mit Kontakt

Gültig ab 08.06.20 bis auf voraussichtl. Schuljahresende

1. Umsetzung der Hygieneauflagen
2. Weitere interne Regelungen nach Absprache Vorstand und Trainer
3. Teams und Trainingstermine

Anhänge:

I 10 wichtige Hygienetipps

II Covid-19: Bin ich betroffen und was ist zu tun?

1. Umsetzung der Hygieneauflagen für Sportvereine zur Verhinderung der Ausbreitung des Virus bei Trainingseinheiten im Riesaer Cheerleaderverein

Grundlagen: <https://www.coronavirus.sachsen.de/download/SMS-Corona-Schutz-Verordnung-2020-06-03.pdf> (§4) und <https://www.coronavirus.sachsen.de/download/SMS-Allgemeinverfuegung-Hygieneauflagen-2020-06-04.pdf> (Pkt.12)

- **Unmittelbar nach Betreten der Sporthalle** sind die **Hände** zu **waschen** oder zu desinfizieren. Der Verein stellt Hand-Desinfektionsmittel zur Verfügung.
- Es besteht keine Pflicht, Mund-Nasenbedeckung in der Sportstätte zu tragen.
- Das Training findet unter weitestgehender **Einhaltung des Mindestabstandes** von 1,5 m.
- **Kontakthafes Training** ist auf ein **Minimum** zu **beschränken**.
- Der Mindestabstand ist auch in Umkleiden, Pausen oder beim Toilettengang einzuhalten. Die **Sportler*innen erscheinen möglichst umgezogen zum Training**.
- Nach der Benutzung von Trainingsgeräten sind diese zu desinfizieren. Der Verein stellt Flächendesinfektionsmittel bereit.
- Den **Hallenzutritt** erhalten **ausschließlich Sportler und Trainer** ab 10 Minuten vor Trainingsbeginn bis 10 Minuten nach Trainingsende sowie ehrenamtliche Vereinsfunktionäre.
- **Eltern bringen ihre Kinder nur bis zum Eingang**. Fahrgemeinschaften bitten wir auszusetzen.
- Personen mit **erhöhter Körpertemperatur** und/oder **Erkältungssymptomen** und **Verdacht auf Covid-19** dürfen die Sportstätte **nicht** betreten. Bei Verdacht auf Covid 19 und bereits erfolgter Trainingsteilnahme ist der Trainer zu informieren. (Siehe Anhang III)

- Alle Mitglieder werden über die Richtlinie belehrt, alle Eltern nehmen die Richtlinie zur Kenntnis. Eltern von Sportlerinnen und Sportlern unter 14 Jahren unterschreiben die Kenntnisnahme der **Belehrung**, ab 14 Jahren unterschreibt das Mitglied selbst. Die Listen hält der Trainer zu Beginn am Eingang bereit.

2. Weitere Festlegungen

- **Trainingsinhalte** sind weiterhin vordergründig Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauerübungen, Jumpdrill und Dances unter Einhaltung des Mindestabstandes.
- Bei **Tumblinge**lementen ist die **notwendige Hilfestellung** zu leisten.
- Das **Stunttraining** findet **in festen Gruppen** statt. Wechsel in den Stuntgruppen sind möglichst zu vermeiden.
- Der Einsatz von **Trainingsgeräten** erfolgt nur im angemessenen und erforderlichen Umfang. Verwendete Trainingsgeräte sind nach der Benutzung zu **desinfizieren**.
- Die **Toiletten** werden **einzeln** betreten. In den **Waschräumen** ist der **Mindestabstand** einzuhalten. (2 Waschbecken frei lassen).

Turnhallen:

Städtische Turnhalle: Nur 1 Team! Sportler gleichmäßig verteilt, alle Bereiche nutzen.

Turnhalle Jahnstrasse: 2 Teams in der Halle, Teams nicht mischen. Mindestabstand einhalten

Gymnastikraum: Maximal 15 Personen.

Umkleiden:

Die Umkleideplätze sind vor Trainingsbeginn und bei Teamwechsel mit Flächen-Desinfektionsmittel zu reinigen. Die **Abstandsregel ist einzuhalten**.

Kabine 1: max. 4 Personen gleichzeitig (sowie ggf. 1 Trainer als Helfer mit „Maske“)

Kabine 2: max. 7 Personen gleichzeitig (sowie ggf. 1 Trainer als Helfer mit „Maske“)

Kabine 3: max. 5 Personen gleichzeitig (sowie ggf. 1 Trainer als Helfer mit „Maske“)

Kabine 4: max. 6 Personen gleichzeitig (sowie ggf. 1 Trainer als Helfer mit „Maske“)

3. Teams und Trainingstermine

Trainingsbeginn ist der 8. Juni 2020. Die Zeiten gelten voraussichtlich bis Schuljahresende

Über die stattfindenden Trainings und ggf. eingeladene Mitglieder informieren die Trainer.

Team	Trainingsorte und Zeiten	
Loonymaniacs	Dienstag und Freitag 16.15 bis 18.15 Uhr Gymnastikraum Jahnstrasse Maximal 13 Kinder	
Tinymaniacs	Dienstag 16.00– 18.00Uhr Turnhalle Jahnstrasse	Freitag 16.00- 17.45 Uhr Turnhalle Jahnstrasse
Minimaniacs	Montags 16.30– 18.30 Uhr Gymnastikraum (max. 13 Kinder)	Freitag 16-17.45 Uhr Turnhalle Jahnstrasse
Jugend 1. Gruppe	Dienstags 16.00 –17.00 Turnhalle Jahnstrasse	Freitag 18.00- 19.25 Uhr Turnhalle Jahnstrasse
Jugend 2. Gruppe	Dienstags 17.30 –18.30 Turnhalle Jahnstrasse	Freitag 18.00- 19.25 Uhr Turnhalle Jahnstrasse
Manic Dream	Montags 19.45-21.45 Uhr Städtische Turnhalle	Freitag 19.35 -21.30 Uhr Turnhalle Jahnstrasse
Elligators	Freitags 18.30 – 20 Uhr Gymnastikraum/ Turnhalle Team ggf. geteilt	

Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.

