



## Konzept für Wiederaufnahme Trainingsbetrieb – Stufenweise

Alle Maßnahmen müssen ständig eingehalten werden, zuständig hierfür ist der „Gruppenleiter“ jeder Gruppe - der „Gruppenleiter“ ist in erster Linie zuständig für die Aufsicht und Einhaltung der Konzepte, nicht für das eigentliche Training.

Ansprechpartner für alle Fragen zum Konzept und zur Durchführung sind zu richten an:

Corona-Beauftragter Trampolin: Marc Schmittka - [trampolin@tsc-muenster.de](mailto:trampolin@tsc-muenster.de) / 0179 / 522 03 80

Jeder Teilnehmer hat die Kurzregeln für den Trainingsbetrieb Trampolin beim TSC Münster-Gievenbeck beim ersten Training nach der coronabedingten Pause ausgefüllt mitzubringen und dem Gruppenleiter auszuhändigen.

Für alle Stufen gilt, dass ein Nichtbefolgen der Anweisungen den Ausschluss des Einzelnen vom Trainingsbetrieb zur Folge hat. Bei dauerhafter Ausschluss kann bei mehrmaligem Verstoß die Folge sein.

### **Stufe 1 a – Einstieg mit Konditionstraining**

(outdoor, ausschließlich Fortgeschrittene/Wettkampfgruppe) - (30-60 Minuten)

- Treffen auf dem Parkplatz der Mosaikhalle in Sportbekleidung, alle mit einem Abstand (mind. 1,5 Meter) und Mund-/Nasenschutz, keine unnötigen persönlichen Gegenstände mitbringen, alles muss in einer Tasche/Rucksack/Turnbeutel verstaut werden können, der auch beim Laufen mitgeführt werden kann, da keine persönliche Ablagemöglichkeit.
- Evaluation der aktuellen Symptomatik ist abzufragen, Anwesenheitsliste abhaken.
- Start des Konditionstrainings – 20-30 Minuten laufen am „grünen Finger“ bzw. einer anderen nicht hochfrequentierten Grünfläche unter Einhaltung des Abstandes (mind. 2,0 Meter, Mund-/Nasenschutz kann abgenommen werden).
- Im Anschluss Dehnübungen ggfs. einfache Kraftübungen
- Trainingsende

### **Stufe 1 b – Konditionstraining in Kombination mit Krafttraining**

(ausschließlich Fortgeschrittene/Wettkampfgruppe)

Durch die Teilnehmer sind ein persönliches Springseil und ein großes Handtuch bzw. eine Isomatte sowie ggf. ein weiteres Handtuch für den Schweiß mitzubringen.

- Treffen auf dem Parkplatz der Mosaikhalle (Gruppengröße maximal 20) alle mit einem Abstand (mind. 1,5 Meter) und Mund-/Nasenschutz, keine unnötigen persönlichen Gegenstände mitbringen, alles muss in einer Tasche/Rucksack/Turnbeutel verstaut werden können.
- Evaluation der aktuellen Symptomatik ist abzufragen, Anwesenheitsliste abhaken
- Alternative 1: Gutes Wetter
  - o Start des Konditionstrainings – 20-30 Minuten laufen am grünen Finger unter Einhaltung des Abstandes (mind. 2,0 Meter, Mund-/Nasenschutz kann abgenommen werden)
  - o Im Anschluss Dehnübungen
  - o Koordiniertes betreten der Halle unter Einhaltung des Mindestabstandes (mit Mund-/Nasenschutz), gründliches Händewaschen mit Seife, ggf. Handdesinfektion

- Alternative 2: Schlechtes Wetter
  - o Koordiniertes betreten der Halle unter Einhaltung des Mindestabstandes (mit Mund-/Nasenschutz), gründliches Händewaschen mit Seife, ggf. Handdesinfektion
- Alle Teilnehmer haben ihre eigene Isomatte/Handtuch dabei, auf denen jeder seine Übungen macht unter Einhaltung des Mindestabstandes (min. 2m) in alle Richtungen, Ort werden durch den Trainer zugewiesen, die Ablage der persönlichen Gegenstände erfolgt neben der Isomatte/Handtuch. Dieser zugewiesene Platz ist gleichzeitig auch der Pause/Wartebereich jedes Einzelnen.
  - o Bei Alternative 2: Aufwärmen auf der Stelle durch Laufübungen bzw. Seilspringen (jeder mit seinem persönlichen Seil, welches zum jeweiligen Training mitzubringen ist, eine Desinfektion ist selbständig vor und nach jedem Training vorzunehmen.
- Krafttraining / Cross Fitness oder Ähnliches unter Anleitung von 2 Übungsleitern (30-45 Minuten), es dürfen nur persönlich mitgebrachte Gegenstände verwendet werden. Werden anderweitige Gegenstände angefasst, sind diese im Anschluss zu desinfizieren.
- Ausdehnen (10 Minuten)
- Trainingsende

Prüfung ob Konzept sinnvoll durchführbar ist, wenn Aufwand zumutbar, dann erfolgt Stufe 1 c, ansonsten bleibt Stufe 1 b erhalten.

### **Stufe 1 c – Einstieg in das Training auf dem Trampolin** (ausschließlich Fortgeschrittene/Wettkampfgruppe)

Anschließend an Trainingsplan der Stufe 1 b:

- Aufbau des/der Trampoline durch Helfer parallel zum Konditions-/Krafttraining, hierbei werden die Trampoline in ausreichendem Abstand zueinander aufgebaut. Der Aufbau ist so zu wählen, dass beim Aufgang und beim Verlassen der einzelnen Geräte keine Überschneidungen der Wege stattfinden. Nach dem Aufbau sind die Rahmengestelle und Auflagenpolster mit Flächendesinfektion gemäß Herstellerangaben zu reinigen. Zusätzlich ist Händedesinfektion bereitzustellen auf dem Weg zum Gerät und nach dem Verlassen des Gerätes.
- Eine Aufstiegshilfe für den Sportler ist einzurichten, um möglichst Kontaktarm auf das Gerät zu kommen (Kastentreppe, kein berühren mit den Händen notwendig)
- Pro Gerät werden maximal 4 Turner von einem Trainer betreut, diese Trainingsgruppe bleibt konstant und wechselt nicht (Trainingsübergreifend!). Die Bildung der Trainingsgruppen erfolgt unter Berücksichtigung der familiären Situation.
- Es werden nur Sprünge/Kombinationen trainiert, welche keine Hilfestellung bedarf und welche in der Regel keinerlei Eingreifen des Trainers (Schiebematte) bedürfen.
- Unabhängig davon ist dem Trainer gestattet die Schiebematte auf das Gerät zu legen und im Notfall einzusetzen -> Hier gilt laut DTB-Empfehlung: Sicherheit und Unversehrtheit des Sportlers VOR Hygienekonzept. Das Training ist durch den Trainer allerdings so zu gestalten, dass unter Normalbedingungen kein Einsatz der Schiebematte zu erwarten ist.
- Nach Abschluss des Trainings sind alle benutzten Geräte zu reinigen.

Prüfung ob Konzept sinnvoll durchführbar und auch umsetzbar für Breitensport-/Kinderbereich

### **Stufe 2 a – Hinzunahme Anfängergruppen (6-11 Jahre)**

- Auch Konditions-/Aufwärmtraining in der Halle, ansonsten gleiches Vorgehen wie in Stufe 1 c

### **Stufe 2 b – Probetrainings / Neuaufnahmen**

- Wenn nahezu keinerlei Einschränkung mehr vorhanden → Probetraining / Neuaufnahmen, bis dahin können keinerlei neue Sportler im Bereich Trampolinturnen zugelassen werden (Keine Abstandsmöglichkeit beim Neuanleiten auf dem Gerät möglich).