

Corona-Hygienekonzept der ATSV Sparte BOXEN

Dieses Konzept erläutert die Vorgaben, unter denen die Trainer der Boxsparte des ATSV den Trainingsbetrieb schrittweise wieder für die Mitglieder ermöglichen möchten. Es umfasst sowohl den Jugendbereich, als auch den Erwachsenen sport.

Alle verwandten Begriffe gelten – sofern nicht gesondert benannt – immer gleichermaßen in der männlichen und weiblichen Form und werden aufgrund besserer Lesbarkeit nur in der männlichen Form dargestellt.

Vorbemerkung

Boxen ist per se ein Sport mit Vollkontakt. Allerdings lässt sich das Training auch kontaktlos mit genügend Abstand sowie ohne weitere Hilfsmittel vornehmen. Wir planen die Trainingseinheiten individuell, so dass die Sportler mit ihrem eigenen Körpereinsatz und passender Anleitung Ausdauer, Kraft und Technik trainieren. Vorerst gibt es keinen Austausch von Sportmaterialien – es werden nur eigene Sportgeräte (Handschuhe, Matten, Hanteln) benützt.

In der aktuellen Situation finden keine Partnerübungen / Sparring statt!

Die Distanz der Sportler wird in der Halle sinnvoll gestaltet und die Abstandsregelung von 1,5 m unbedingt eingehalten!

Regeln & Informationen zum kontaktlosen Training in der Halle

Boxtraining startet frühestens wieder ab dem 29.05.20 in der kleinen Halle der GS Am Reesenbüttel, Schimmelmannstr. 46, Ahrensburg

Montag	17.00-18.20	Training für Jugendliche
	18:30-20.00	Erwachsenen-Training
Freitag	16.00-17:20	Training für Jugendliche
	17:30-19:00	Erwachsenen-Training

Verhaltensregeln werden in allen Sporthallen ausgehängt.

Verhaltensregeln werden vorab an die Sportler per WhatsApp verschickt.

Allgemein

Informationen über Training / Teilnahme am Training erfolgt per WhatsApp (SMS, Mail).

Teilnahme am Training ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich!

In der Halle wird es eine maximale Beschränkung für die Teilnehmeranzahl geben. Daher ist die vorherige Anmeldung zu den jeweiligen Trainingszeiten per WhatsApp einzuhalten. So kann die Gruppengröße (idealerweise <12 Personen) eingeschätzt und notfalls eine zweite Trainingsgruppe im Freien geplant werden.

Wir müssen eure Anwesenheit dokumentieren: über die WhatsApp Gruppe, so dass die Personen notfalls schnell und unkompliziert kontaktiert werden können. Sobald ihr in die Halle kommt, schickt bitte in der WhatsApp Gruppe euren Namen inkl Datum und Uhrzeit. Somit ist für alle klar ersichtlich wer da ist und wir haben gleichzeitig die Kontaktdaten.

Wichtig: Distanz von mindestens 1,5m zwischen allen Anwesenden - insbesondere auch in den Pausen, sowie beim Kommen und Gehen.

Hände sind vor Trainingsbeginn, nach Trainingsende von allen Teilnehmern zu waschen oder zu desinfizieren. Bringt bitte ein Handtuch und wenn möglich euer Desinfektionsmittel mit.

Nur wenn wir uns alle an die Regeln halten, hat es einen Sinn.

Vor dem Training / vor der Halle

Bitte kommt NUR zu eurer Trainingszeit und nicht früher. Es gibt 10 Minuten Puffer zwischen den Trainingszeiten. Gemeinsamer Start und gemeinsames Ende des Trainings einer Gruppe ist erforderlich, damit wir die Maßnahmen einhalten und beachten können.

Kommt nur wenn ihr gesund seid! Kein Training bei Anzeichen (auch leichter) Krankheitssymptome!

Bitte bleibt zuhause, wenn es einen Verdachtsfälle oder Auffälligkeiten in eurem Umkreis gibt.

Wir halten Abstand - vor der Tür und beim Reingehen!

Ihr dürft/ könnt beim Rein- und Rausgehen einen Mund-/Naseschutz / Tuch tragen. In der Halle sollte genug Abstand sein, so dass es nicht nötig ist. Zudem bleiben die Türen geöffnet und auch die Fenster. Das sorgt für frische Luft.

Die Trainingsteilnehmer müssen in Sportkleidung zum Training kommen, Umkleidekabinen und Duschen stehen nicht zur Verfügung! Kommt bitte in geeigneter Sportkleidung und nutzt für eure Tasche/Jacke einen Platz in der Halle. Die Schuhe bleiben in der Umkleide. Ihr braucht eure Hallen-/Sportschuhe. Sonst könnt ihr nicht in die Halle.

Verbindliches Waschen und Desinfizieren der Hände aller Teilnehmer. Deshalb muss die Halle einzeln, nacheinander und mit genügend Abstand betreten werden.

Toiletten stehen zur Verfügung (Nutzung nur einzeln) und werden täglich gereinigt.

Nur selbstmitgebrachte Getränke dürfen getrunken werden.

Der Verzehr von Essen ist nicht gestattet.

In der Halle

Informationen zur Hygieneeinweisung zu Beginn des Trainings durch die Trainer für alle Teilnehmer. Auf- und Abbau nur durch die Trainer oder bei Anweisung dieser.

Jeder Sportler hält Abstand und bleibt in seinem Bereich/seiner Ecke. Jeder behält seine Sachen bei sich und hat ein Handtuch dabei.

Wir trainieren ausschließlich ohne Kontakt und nutzen keine Geräte des ATSV. Bringt euch daher das Springseil, eine kleine (Iso-oder Yoga-)Matte, Handschuhe, Hanteln o.ä. mit.

Solltet ihr Husten oder Niesen müssen, nutzt bitte eure Armbeuge oder ein Einmaltaschentuch.

Spucken auf den Hallenboden ist wie immer nicht erlaubt.

Schweiß sollte, wenn nötig, mit einem eigenen Handtuch weggewischt werden.

Keine Gäste / Zuschauer / Eltern in der Halle erlaubt!

Mund-und Nase-Masken oder Hygienehandschuhe müssen von den Teilnehmern nicht getragen werden. Die Fenster und Türen bleiben geöffnet, um für Durchlüftung zu sorgen.

Nach dem Training bleiben die Umkleiden und Duschen gesperrt. Bitte verlasst einzeln mit genügend Abstand und unverzüglich die Halle. Bitte nehmt euren Müll wieder mit nachhause.

Und **zum Schluss** noch eins:

Für alle Sportler ist es erforderlich uns eine persönliche Nachricht zukommen zu lassen (z.B.per Mail, SMS oder WhatsApp):

„Ich habe das Hygienekonzept gelesen und werde mich an die Regeln halten.“

NAME, DATUM

Mail-Adresse

Handynummer

Bleibt gesund!!!

Eure Trainer Nicole & Oliver

Inkrafttreten

Die Regelungen treten zum 25. Mai 2020 in Kraft. Umgesetzt werden können sie je nach Öffnung der Hallen durch die Gemeinden Ahrensburg, vorbehaltlich der Zustimmung dieses Konzeptes.

Oliver Hausen

Abteilungsleiter Boxsparte (ATSV)

hausen@ap-partner.de

(+49) 151 12138548