

## Trampolin-Training unter Corona-Bedingungen

grün = neuer Aspekt seit dem 07.05.2020

### Die Trainer / Helfer (nur Erwachsene) ...

- ... bauen die Trampoline und sonstigen Trainingsgerätschaften auf, bevor die Aktiven die Halle betreten. Sie desinfizieren die Trainingsgeräte dort, wo die Aktiven sie anfassen werden.
- ... tragen beim Hereinlassen der Aktiven einen Mundschutz und regeln das Betreten der Sporthalle. Die Hallentüren sind in offenem Zustand festgestellt.
- ... führen Anwesenheitslisten, aus denen die Gruppen- und Geräteeinteilungen hervorgehen.
- ... führen das Training am Trampolin durch (Trainer) und betreuen die Aktiven, wenn sie nicht auf dem Trampolin trainieren (Helfer).
- ... stellen Papiertücher und Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) am Trampolin bereit und achten darauf, dass die Aktiven sich vor jedem 3. Trampolindurchgang die Hände desinfizieren.
- ... achten bei den Aktiven auf Symptome, die auf Corona hinweisen könnten.

### Die Aktiven ...

- ... kommen nur zum Training, wenn sie keine Erkältungserscheinungen aufweisen oder wenn sie eine Corona-Infektion bereits überstanden haben.
- ... haben nur eine Gymnastikmatte, eine Tasche mit einem Getränk, Hallenschuhen, Badelatschen, rutschfesten Handschuhen, einem Springseil und dem minimalen persönlichen Bedarf dabei. Bei Benutzung von Zusatzgeräten aus der Halle bringen die Aktiven rutschfeste Handschuhe mit.
- ... kommen fertig umgezogen in Trainingskleidung mit gewaschenen Händen zur Sporthalle und warten mit Mundschutz vor der Halle im Abstand von mindestens 2,0 m an den angebrachten Markierungen.
- ... betreten, wenn sie abgeholt werden, die Halle einzeln in angemessenem Abstand. Sie gehen ohne Umwege in den Hallen-Innenbereich und warten in entsprechendem Abstand auf die Anweisungen der Trainer.

### Das Material

- Die Trainer desinfizieren vor jedem Training die Rahmenabdeckungen und alle Flächen, die von den Aktiven mit den Händen berührt werden.
- Die Aktiven bringen ihre eigene Gymnastikmatte, ein eigenes Springseil und rutschfeste Handschuhe mit. Sie werden am Ende des Trainings desinfiziert, um Verschmutzungen durch den Bodenkontakt zu beseitigen.
- Die Schiebematten werden mit einer Decke oder einem Bezug (Decke mit Gummizügen) geschützt. Diese Decke muss gewechselt werden, wenn ein Aktiver sie mit bloßen Händen oder Gesicht berührt hat. Nach einem Trainingstag muss dieser Schutz bei mindestens 60°C gewaschen werden.

## Trainingsablauf

- Beim Training in Einfachsporthallen verlässt eine Gruppe komplett die Sporthalle, bevor eine neue Gruppe eintreten darf. Die draußen wartende Gruppe hält großzügig Abstand zum Eingang.
- Beim Training in Dreifachsporthallen kann eine Gruppe in einem äußeren Hallendrittel ihr Training beenden, während die nachfolgende Gruppe das andere äußere Hallendrittel betritt und sich aufwärmt. **Ein Trennvorhang muss heruntergefahren sein.**
- **Die Gruppengrößen orientieren sich an den Leitlinien des DOSB (max. 10).**
- Der Helfer holt die Aktiven am Halleneingang ab. Er achtet darauf, dass die Aktiven einen Mundschutz tragen und dass die vorgeschriebenen Abstände eingehalten werden.
- Der Helfer führt die Erwärmung und die Gymnastik durch, während die Trainer die Trampoline und sonstige Trainingsgeräte weiter aufbauen und das Training vorbereiten.
- **Die Aktiven tragen in der Halle beim Aufwärmen Hallensportschuhe, danach Badelatschen. Die Badelatschen werden ausgezogen, wenn die Aktiven die Turnmatten betreten, die am Boden neben dem Trampolin liegen.**
- An einem Trampolingerät trainieren max. 4 Aktive bei einem Trainer. Die 4er-Gruppen bleiben dauerhaft unverändert bestehen. Die Aktiven betreten und verlassen das Trampolin nur über eine Kastentreppe, möglichst ohne diese oder das Trampolin mit den Händen zu berühren.
- Am Trampolin steht nur der Trainer mit Mundschutz. Er achtet darauf, dass die Aktiven sich beim ersten und jedem weiteren dritten Durchgang die Hände desinfizieren.
- **Sitz- und Bauchlandungen sollen vermieden werden, da hierbei die Hände das Tuch berühren. Anfänger, die kaum mehr als die Landungsarten beherrschen, tragen auf dem Trampolin rutschfeste Handschuhe. Rückenlandungen sind unbedenklich.**
- Die Aktiven trainieren nur Trainingsinhalte, die ohne Hilfe (Hilfeleistung, Longe) durchführbar sind.
- Die Sicherheitsschiebematte darf nur mit einem Schutzüberzug benutzt werden.

## Beispiel-Trainingsablauf (6 Gruppen mit jeweils 2-4 Aktiven)

2 Trainer (Aufbau und Training)

1 Helfer (Aufbau und Gymnastik)

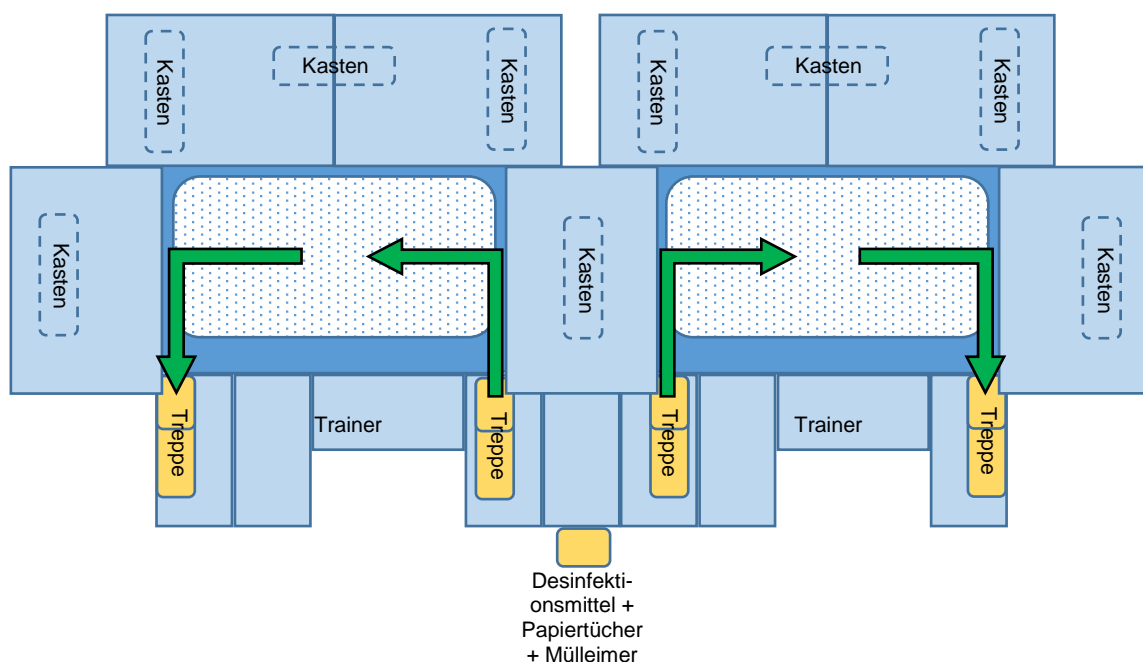
Uhrzeit	Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C	Gruppe D	Gruppe E	Gruppe F
15.45-16.30	Trainer + Helfer bauen Trampoline auf (ohne Aktive).					
16.30-17.00	Erwärmung/Gymnastik (Helfer)					
17.00-17.30	Trampolin (Trainer)					
17.30-18.00	Trampolin (Trainer)		Erwärmung/Gymnastik (Helfer)			
18.00-18.30	Kondition / Dehnung (Helfer)		Trampolin (Trainer)			
18.30-19.00			Trampolin (Trainer)		Erwärmung/Gymnastik (Helfer)	
19.00-19.30			Kondition / Dehnung (Helfer)		Trampolin (Trainer)	
19.30-20.00					Trampolin (Trainer)	
20.00-20.30					Kondition / Dehnung (Helfer)	
20.30-21.30	Trainer + Helfer bauen Trampoline ab (ohne Aktive) und desinfizieren alles.					

Es sind nach diesem Trainingsplan max. 19 Personen gleichzeitig in der Sporthalle.

## Beispielaufbau 2 Trampoline

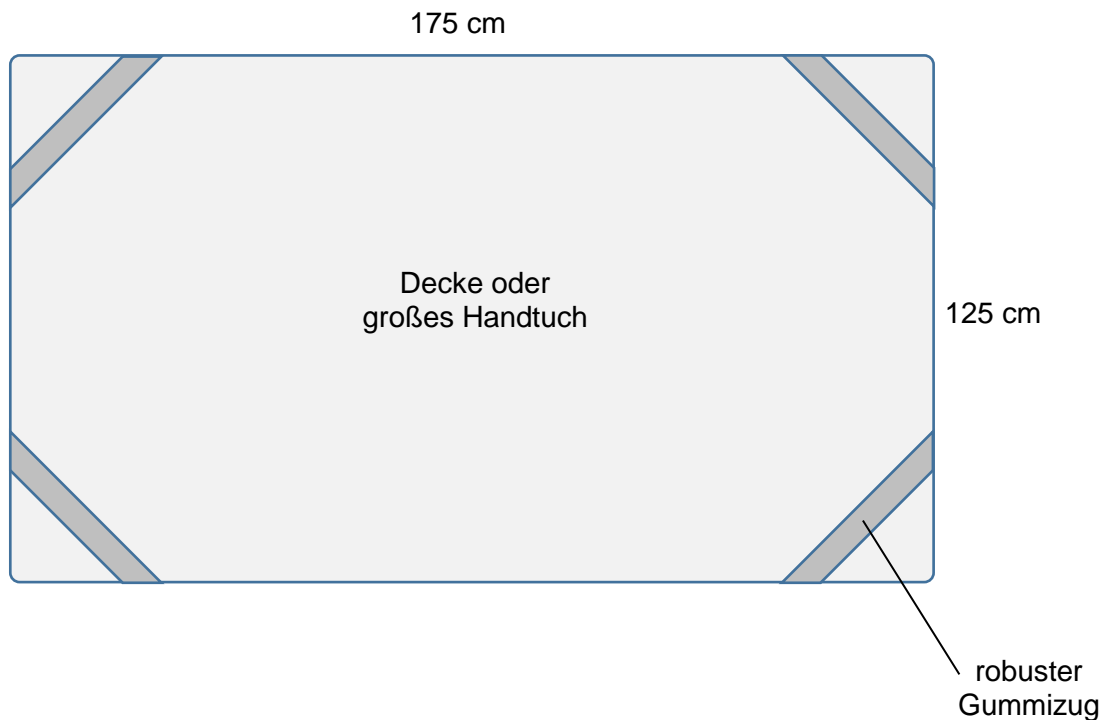
Um zu ermöglichen, dass nur ein einziger Trainer an einem Trampolin steht, werden drei Seiten mit hoch gelagerten Weichböden abgesichert. An der offenen Seite steht der Trainer, Kastentreppen zum Auf- und Abstieg verhindern, dass die Rahmenabdeckung berührt wird.

Mittig zu den Geräten ist eine Desinfektionsstation aufgebaut, die jeder Aktive vor dem 1. und jedem weiteren dritten Trampolindurchgang zur Handdesinfektion nutzt.



## Vorschlag für die Anfertigung eines Mattenüberzuges (nicht erprobt!)

Größe der Spieth-Sicherheitsschiebematte: 175 x 125 x 14 cm



## Offene Fragen

- Bedarf es einer schriftlichen Einwilligung der Eltern, dass die Kinder wieder am Training teilnehmen dürfen?
- Bedarf es einer sonstigen juristisch relevanten Bescheinigung von Seiten des Trainers, der Aktiven, der Eltern oder des Vereins?
- Wie viele Aktive dürfen in einer Einfach-/ Dreifachhalle/ einem Hallendrittel trainieren?
- Wie viele Aktive dürfen ein Gerät benutzen?
- Kann Desinfektionsmittel aus Brennspritus (96%) und Wasser (Mischungsverhältnis 2:1 = 64%; ohne H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> und Glycerin) selbst hergestellt werden? H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> wirkt lediglich antibakteriell, also nicht antiviral, Glycerin pflegt lediglich die Haut.
- Funktioniert der Schutzbezug für die Schiebematten? Geht das auch ohne Gummizug?