



Informationsblatt zum Training in Corona-Zeiten

Leichtathletik Förderzentrum München

Stand: 15.03.2021

Liebe Athleten,

bis zu einem Training unter normalen Bedingungen wird es noch lange dauern. Die folgenden Regelungen sollen alle Athleten, Eltern und Trainer darüber informieren, welche Auflagen uns gemacht wurden und wie wir sie umsetzen. Dieses Infoblatt wird aktualisiert, sobald die Regelungen sich verändern. Vergewissert euch bitte also immer, dass ihr die aktuelle Version kennt. Ihr findet sie auf der Website www.lfz-muenchen.de unter „Dokumente“. Eltern der Leistungsgruppen müssen diese Regelungen einmalig per E-Mail akzeptieren. Trainer müssen diese Information mit Datum und Unterschrift unterzeichnen und beim Vorstand abgeben.

Euer LFZ-Vorstand

Welche Gruppen trainieren wieder?

Alle.

Wo dürfen die Gruppen trainieren?

Im Dantestadion, Hof des SAGs, Hirschanger, oder auf freien Flächen in der Öffentlichkeit. Hallentraining ist momentan nicht vorgesehen.

Wann trainieren die Gruppen?

Dies wird direkt zwischen den Athleten und Trainern abgestimmt. Die Trainingszeiten im Dantestadion können von uns übrigens nicht verhandelt werden.

Wer trägt die Verantwortung?

Die Verantwortung für die allgemeine Gesundheit verbleibt beim Athleten, bei Minderjährigen bei den Eltern. Es können nur Personen das Training aufnehmen, die aktuell oder in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-CoV-Infektion (Husten, Fieber, Halsschmerzen, erhöhte Temperatur ab 38°C, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen) oder eine nachgewiesene SARS-CoV-Infektion haben/hatten. Ebenso darf keiner am Training teilnehmen, wenn er in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einer Person hatte, die positiv getestet wurde. Für Trainer gelten dieselben Regeln. Für die Umsetzung der Trainingsbedingungen sind die Trainer zuständig.

Allgemeine Hygieneregeln

- 1,5m Abstand zw. Personen, kein Körperkontakt!
- Maskenpflicht bei Anreise und dem Toilettengang
- Umkleiden/Duschen geschlossen, Toiletten offen
- Regelmäßiges Händewaschen/Desinfizieren
- Desinfizieren von Geräten nach Gebrauch
- Nur Nutzung von eigenen Matten/Handtüchern

Teilnahmeregeln allgemein

- Gruppengröße bis 20 Personen für Kinder bis 14 Jahren möglich
- Gruppen von 2 Personen verschiedenen Haushaltes für Jugendliche ab 14 Jahren
- Keine Zuschauer beim Training (auch keine Eltern)
- Teilnehmer der Leistungsgruppen müssen am Ende des Trainings das Trainingsprotokoll ausfüllen.

Organisation

- Die Teilnehmer müssen in Sportkleidung zum Training erscheinen
- Es kann nur in angemeldeten Trainingsgruppen trainiert werden
- Wenn möglich wird in festen Trainingsgruppen und mit festen Übungsleitern trainiert
- Nach Trainingsbeginn sofortiges Verlassen der Anlage / Abreise

Disziplinregeln

- Sprint: Mindestens eine Bahn Abstand lassen. Staffelttraining ist nicht erlaubt. Startblöcke sind klar einem Athleten zuzuweisen.
- Lauf: Mit einem Mindestabstand von 15m, beim Überholen muss eine Bahn freigelassen werden.
- Sprung: Auflegen der Latte oder Rechen der Grube ist nur durch den Trainer erlaubt.
- Wurf: Geräte werden klar Athleten zugeordnet und durch keinen anderen genutzt.
- Kraft: Die Personenzahl muss auf die Größe des Krafraums angepasst werden. Ansonsten wird ein geräteloses Training im Freien organisiert.

Was passiert bei Verdachtsfällen/Infektionen?

- Wenn während des Trainings der Verdacht einer Infektion aufkommt, müssen die Eltern ihr Kind unverzüglich persönlich abholen.
- Wer positiv getestet wurde und zuvor am Training teilgenommen hat, muss dies unverzüglich seinem Leichtathletik Trainer melden.
- Positive Fälle von Teilnehmern im KIDS CLUB sind an oh@lfz-muenchen.de zu melden.

Personen, die sich bewusst den Regeln widersetzen, werden für mind. 2 Wochen ausgeschlossen.