



Hamburg, 28.05.2020

Abteilung Fechten im Eimsbütteler Turnverband e. V. Sportschutzkonzept Coronavirus

Sportstätte: ETV, Bundesstraße 96, 20144 Hamburg

Allgemeine Maßnahmen

- Die Benutzung der Damen- und Herrentoilette ist nur zeitlich versetzt möglich, sie kann jeweils nur von einer Person genutzt werden
- Der Mindestabstand zu anderen Fechtern von 2,5 m muss zu jeder Zeit eingehalten werden
- Alle Übungen werden abwechselnd durchgeführt, keine Paarübungen
- Die Umkleiden und Duschen sind gesperrt, bitte zu Hause umziehen und duschen
- Wir führen Anwesenheitsliste, um nachzuvollziehen, wer kommt
- Es dürfen nur 20 Personen an der Trainingseinheit teilnehmen, dazu folgt eine Aufteilung

Abstand und Hygiene im Fechtsport

- Ein Abstand von mindestens 2,5 m kann in der Halle eingehalten werden
- Ansprachen, Korrekturen und Hilfen werden auf Abstand mündlich gegeben
- Die Fechter erscheinen bereits in Sportkleidung
- Desinfektionsmittel steht zur Verfügung

Durchführung des Trainings

- Es werden feste Trainingsgruppen gebildet, die auf die beiden Trainingstage verteilt werden, um das Ansteckungsrisiko weiter zu minimieren
- Es findet nur Techniktraining, Ausdauertraining und Bein-/ Klingenarbeit statt, die alle einzeln durchgeführt werden können; Trainingsgefechte finden NICHT statt
- Für die Klingenarbeit werden Kissen, Tennisbälle und andere mögliche Gegenstände einzeln benutzt

Zu Beginn weist der Trainer den Fechtern ihre Position in versetzten Reihen mit Abstand nach allen Seiten zu (mindestens 2 Waffelängen á 100+cm)

Ablauf

- Begrüßung und Unterweisung in Hygieneregeln durch den Trainer
- Warm-up mit Laufen und Sprinten (unter Einhaltung des Abstands) am Kaifu-Ufer, danach gehen die Fechter unter Vorschrift in die Halle
- Dehnen (einzeln)
- Einzelübungen Technik, Bein- und Klingenarbeit mit frontaler Unterweisung durch den Trainer
- Cooldown mit Dehnübungen (einzeln)