



Hamburg, 15.05.2020

## **Abteilung Fechten im Eimsbütteler Turnverband e. V.**

### **Sportschutzkonzept Coronavirus**

Sportstätte: ETV Fußballplatz, Bundesstraße 103, 20144 Hamburg

Trainer und Verantwortlicher: Joana Pielsticker

#### Allgemeine Maßnahmen:

- jeder Sportler berührt nur sein eigenes und mitgebrachtes Material. Es gibt kein Leihmaterial
- geöffnet sind nur eine Damen- und eine Herrentoilette, das Betreten ist nur einzeln erlaubt. Betreten und Verlassen ist also nur zeitlich versetzt möglich. Es werden nur Einweg-Papierhandtücher verwendet.
- die Nutzung der Clubgaststätte und Gastronomie ist nicht möglich.
- der Mindestabstand zu anderen Spielern von mindestens 1,5 m muss durchgängig eingehalten werden.
- jeder darf nur einzeln die Übungen ausführen.
- bitte erscheinen Sie bereits in Sportkleidung zu der Stunde.
- die Umkleiden sind gesperrt.
- die Duschen sind gesperrt, bitte zu Hause duschen und umziehen.

#### Abstand und Hygiene im Fechtsport

- Ein Abstand von mindestens 2 m kann im Freien 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 einzelnen 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 wird die Puppe 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)
- Dehnen (einzeln)
- Einzelübungen Technik, Bein- und Klingenarbeit mit frontaler Unterweisung durch den Trainer
- Cooldown mit Dehnübungen (einzeln)