



Hamburg, 05.05.2020

## **Abteilung Leichtathletik im Eimsbütteler Turnverband e. V. Arbeitsschutzkonzept Corona Virus**

Ort/ Sportstätte: LOK III, Lokstedter Steindamm 52, 22529 Hamburg

Trainer und Verantwortlicher: Hajo Plume

### 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 in der Leichtathletik

- Hygiene Abstände können im Freien auf unserer Anlage gut durchgeführt werden.
- An und Abfahrten durch viel Platz auf der Anlage sind gegeben.
- Ansprachen, Korrekturen oder Hilfen können im Freien mit nötigem Abstand gemacht werden.
- Mitglieder sollen zum Leichtathletik Training in Sportzeug erscheinen.
- Desinfektionsmittel steht zur Verfügung.

### Durchführung des Unterrichtes an Hand von Beispielen

Aufwärmübungen:

- Abstände zum Partner mit Hüttchen markieren. Abstand min. 2m

Weitsprung:

- Anlauf auf den äußeren beiden Bahnen
- auf jeder Bahn können die Kinder den min. Abstand von 2m einhalten.
- die 2m Abstände durch kleine Hüttchen markieren.

Sprint:

- Benutzung der beiden äußeren Bahnen, Abstand auf der Laufbahn 2m. Markierung mit Hüttchen.

Langlauf:

- Abstand min. 3m.

Schlagball:

- Anlauf auf den beiden äußeren Laufbahnen. Abstand 2m.
- jeder benutzt nur seinen Ball. Markierung mit Hüttchen.

Hürdenlauf:

- siehe Sprint

#### Anmerkungen zur Hygiene bei Sportgeräten

Aufwärmübungen:

- keine Partnerübungen
- kein werfen und fangen von Bällen.

Stabhochsprung:

- Stäbe können nach dem Gebrauch mit Mitteln desinfiziert werden.