

## **II) Besondere Regeln für Prüfer/innen:**

1. Prüfer/innen müssen selbst entscheiden, ob sie derzeit aktiv werden oder nicht.
2. Mindestens der/die verantwortliche Prüfer/in ("Übungsleitung") muss eine Kopie der Erklärung des Vorstandes zum "Wiedereinstieg in den Vereinssport" mitführen.
3. Genaue Aufgabenteilung bei mehreren anwesenden Prüfer/innen ist extrem wichtig, damit auch hier die Abstands- und Hygieneregeln eingehalten werden!
4. Bisherige vereinsinternen Verfahrensweisen zur Personalienfeststellung und Dokumentation für das Sportabzeichen müssen auf die derzeitigen Vorgaben hin geprüft und ggf. angepasst werden. Bitte unterscheiden zwischen den zu erhebenden Daten für das Sportabzeichen und der Dokumentation der Anwesenheit zur Feststellung einer möglichen Infektionskette!
5. Da viele Teilnehmer/innen ja mehrfach teilnehmen und nicht sofort an einem Tag alle Leistungen erbringen (u. a. ausgenommen diejenigen, die die Urkunde für eine Bewerbung u. ä. benötigen) soll die Prüfkarte nur durch 1 Person geführt werden. Prüfer/innen an einzelnen Stationen können die Werte der Sportler/innen auf einem Notizzettel vermerken und erst zum Abschluss der Einheit in die Originalprüfkarte oder den Trainingsplaner / Laufzettel eintragen (lassen).
6. Jeder Prüfer/in muss einen eigenen Stift haben; Austausch von Stiften ist nicht zulässig!
7. Achtung: falls die Prüfer doch Sportgeräte zwischendurch anfassen, muss desinfiziert werden.
8. Zum Desinfizieren der Sportgeräte werden Desinfektionstücher zur Flächendesinfektion empfohlen (siehe Materialliste). Einwirkzeiten beachten.  
Bei der Verwendung von Flächendesinfektionsspray ist darauf zu achten, dass nur eine geringe Aerosolausbreitung erfolgt und möglichst mit einem Einwegtuch nachgewischt wird!  
Achtung: Flächendesinfektionsmittel haben keine rückfettenden Hilfsstoffe wie bei Händedesinfektionsmitteln! Wenn häufig ein Spray verwendet wird, daher vorzugsweise mit Handschuhen agieren.
9. Die Prüfer/innen sollen über die Einhaltung der Hygieneregeln und insbesondere die Durchführung der Desinfektion eingewiesen werden, da die Vorgänge in diesem Konzept nicht bis ins letzte Detail dargestellt werden können.
10. Für die Prüfer/innen ist zu beachten, dass auch die Messgeräte zum Abschluss desinfiziert werden müssen sowie andere Gegenstände mit Kontaktstellen der Hände wie Türgriffe am Materialraum oder zu den Toiletten.
11. Bitte legt vereinsintern fest, wer für das Auffüllen der Verbrauchsmaterialien zuständig ist.
12. Bitte denkt auch an die Erreichbarkeit von Erste-Hilfe-Material, wenn das Vereinsheim oder die Umkleidekabinen geschlossen sind! Bei Erste-Hilfe-Leistungen immer Mund-Nasenschutz (OP-Maske/Stoffmaske) und Handschuhe tragen!
13. Allen Beteiligten ist zu empfehlen, nach mehrfachem Desinfizieren, Händewaschen und ggf. Handschuhwechseln ihre Hände zu Hause mit einer Pflegelotion einzucremen.
14. Wir werden diese besondere Situation meistern; nicht mit jammern und lamentieren sondern mit positiver sportlicher Energie und einem Lachen im Gesicht! 😊

### III) Besondere Durchführungshinweise zu Übungen:

#### 1. **Ausdauer:**

Auf dem Sportplatz kommen nur 800m + 3.000m infrage. Läufe können nur mit einer begrenzten Zahl an Sportler/innen durchgeführt werden. Direktes Auflaufen ist zu vermeiden (gleichschnelle Läufer/innen sollten 15m Abstand halten), beim Überholen ist mindestens 2m Abstand einzuhalten!

Radfahren findet auf öffentlichen Wegen und mit eigenem Fahrrad statt. Hier sind überwiegend nur die Abstandsregelungen zu beachten.

Gleiches gilt für (Nordic-)Walking und 10.000m-Läufe.

#### 2. **Kraft:**

Abstandsregelungen beachten!

Medizinballwurf: Jede/r Sportler/in muss den geworfenen Ball selbst zurückholen und seine Versuche nacheinander durchführen. Danach wird das Gerät desinfiziert und ein anderer Sportler/in kann weitermachen.

Aufgrund der besonderen Lage sollte das Messen analog Schlagball-/Wurfball erfolgen, d. h. der Nullpunkt wird ausnahmsweise an der Abwurflinie angelegt (festgenagelt?), so dass die Weite im Sektor abgelesen wird. Dadurch wird das Maßband immer nur minimal berührt.

Kugelstoßen/Steinstoßen: Analog Medizinball inkl. Messen.

Schlag- und Wurfball: Auch hier muss jeder Sportler/in seinen Ball selbst holen, so dass es zeitaufwändig wird. Allerdings sind von diesen Bällen i.d.R. mehrere zur Verfügung, so dass Sportler 2 schon werfen kann, wenn Sportler 1 mit seinem Ball vorsichtig zurückläuft. Desinfektion erforderlich.

Standweitsprung: Messen ggf. analog Vorschlag bei Medizinball, da der Absprungpunkt ja immer gleich ist. Einebnen der Sprunggrube nur durch immer die gleiche Person, weil ansonsten der Griff regelmäßig desinfiziert werden müsste!

#### 3. **Schnelligkeit:**

Alle Sprintstrecken möglichst ohne Startblöcke, da deren Desinfektion sehr aufwändig wäre. Es können nur maximal 2 Läufer/innen auf der innersten und äußersten Bahn laufen (Abstandsregel).

Radfahren siehe bei Ausdauer.

Von den Gerätturnübungen kann maximal der Schrittsprung auch auf dem Sportplatz abgenommen werden.

#### 4. **Koordination:**

Hochsprung: nur begrenzt möglich, wenn Landung in der Weitsprunggrube möglich ist (bei geringen Höhen denkbar). Nur die Prüfer legen die Latte auf!!!

Weitsprung: An Abstandsregelung insbesondere in der Anlaufzone denken!

Weil aus der Zone abgesprungen wird, müssen beim Messen 2 Prüfer/innen anwesend sein. Einebnen der Sprunggrube nur durch immer die gleiche Person, weil ansonsten der Griff regelmäßig desinfiziert werden müsste!

Schleuderball: Auch hier muss jeder Sportler/in seinen Ball selbst holen, so dass es zeitaufwändig wird, wenn nicht mehrere Bälle verfügbar sind. Analog Medizinballwurf sollte auch hier der Nullpunkt des Maßbandes ausnahmsweise an der Abwurfmarkierung beginnen und darauf gehofft werden, dass die Sportler/innen möglichst im rechten Winkel werfen. Es müssen Ball und Schlaufe desinfiziert werden!

Seilspringen: Es wäre optimal, wenn die Sportler/innen ein eigenes Sprungseil mitbringen würden. Ansonsten wegen der Desinfizierbarkeit nur Kunststoffseile verwenden!

Gerätturnen: Der Sprung mit Drehung und ggf. Rad/Handstützüberschlag sind auch auf dem Sportplatz möglich.

Trotz dieser erheblichen Mehrbelastung wünschen wir vom Sportkreis weiterhin viel Spaß beim Sportabzeichen.

gez. Jürgen Mauer

gez. Helmut Fritz