

Hygiene- und Begleitkonzept zum Training von Vereinen des Bund Deutscher Karneval e.V. für den Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb im karnevalistischen Tanzsport!

Die Corona-Schutz und Übergangsverordnungen der jeweiligen Bundesländer und die Vorgaben der Kommunen sind zwingend zu beachten.

Ziel: Ein Trainingsbetrieb im karnevalistischen Tanzsport unter Einhaltung der Kontaktbeschränkung zu ermöglichen.

1. Allgemeine Hinweise für den Verein
2. Allgemeine Hinweise „Rund um das Training“
3. Allgemeine Hinweise für das Training selbst
4. Trainingsmöglichkeiten
5. Anlagen

Allgemeine Hinweise für den Verein

- Die Verantwortung für die Einhaltung der folgenden Maßnahmen obliegt jedem Verein. Die Überprüfung durch die örtliche Gesundheitsbehörde kann jederzeit erfolgen, Zuwiderhandlungen zur Anzeige bringen und Untersagungen verfügen.
- Die regional geltenden Abstands- und Hygienemaßnahmen der Bundesländer und Kommunen werden eingehalten.
- Die Vereine benennen eine/n Hygieneverantwortliche/n und erarbeiten ein Hygienekonzept.
- Trainierende und Trainer*innen die einer Risikogruppe angehören oder leichte Erkältungs-/Krankheitssymptome aufweisen, bleiben vom Gemeinschaftstraining bis auf Weiteres ausgeschlossen.
- Die Teilnahme am Training erfolgt grundsätzlich freiwillig. Die Abmeldung vom Training obliegt grundsätzlich den Aktiven selbst bzw. den Erziehungs-/Sorgeberechtigten.

Allgemeine Hinweise „Rund um das Training“

- Die Trainierenden werden unter Einhaltung des Datenschutzes bei jedem Training jeweils namentlich und mit Telefonnummer erfasst.
- Grundsätzlich gilt: Desinfizierung der Hände vor und nach dem Training sowie vor und nach Pausen mit warmem Wasser und Flüssigseife, Training bis auf Weiteres nur mit Mund-Nasen-Schutz, Beachtung der Abstandsregeln von 2 Metern zwischen den Aktiven und zu Trainer*innen.
- Es gibt fest eingeteilte Trainingspaare/gruppen/Einzelaktive, die zeitlich versetzt trainieren.
- Separate Ein- und Ausgänge in Hallen ermöglichen.
- Toilettenanlagen werden täglich gereinigt, Warmwasserversorgung muss gesichert sein.
- Alle Türklinken werden vor und nach dem Training desinfiziert. Papier- bzw. Einweg-Handtücher und Hände-Desinfektionsmittel müssen ausreichend verfügbar sein.
- Die Anreise zum Training erfolgt individuell, Fahrgemeinschaften außerhalb von in häuslicher Gemeinschaft lebender Personen sind nicht zulässig.
- Nach dem Training ist unverzüglich der Heimweg anzutreten. Dabei werden Gruppenbildungen vermieden und Abstandsregeln eingehalten.
- Eltern und Begleitpersonen, die Kinder und Jugendliche zum Training bringen und abholen, müssen sich außerhalb der Trainingsstätte/Halle aufhalten und Abstandsregelungen einhalten. Keine Zuschauer beim Training.
- Für Privatstunden bei Trainer*innen (ein Paar oder Solotänzerin, ein Trainer) gelten die gleichen Hygieneregeln.
- Umkleieräume und Duschen werden nicht genutzt. Duschen erfolgt zu Hause.

Allgemeine Hinweise für das Training selbst

- Für das sportliche Training in Sportaußenanlagen Ausdauertraining (Jogging, Waldläufe, Turnen, Dehnen und Kraftübungen) wird ein Mindestabstand von 2 Metern sichergestellt.
- Trainer*innen halten Abstand, tragen einen Mund-Nasen-Schutz und führen bis auf Weiteres keine durch Kontakt hergestellte Bewegungskorrekturen/Hilfestellungen durch.
- Auf Trainingselemente mit direkten Berührungen wird verzichtet.
- Wenn in Hallen wieder trainiert werden darf, werden angemessen große, gesonderte Trainingsbereiche durch visuelle Abtrennung eingerichtet.
- Kein Händeschütteln/Abklatschen/Umarmen zu Beginn, am Ende und während des Trainings.
- Die Trainingszeiten werden individuell innerhalb der regionalen Obergrenzen für die maximale Teilnehmerzahl eingeteilt (kein offener Trainingsbetrieb).
- Auf- und Abbau von Geräten und Materialien erfolgt durch fest eingeteilte Personen, die dafür Handschuhe und Mund-Nasen-Schutz nutzen.

Trainingsmöglichkeiten aktuell

- **Solisten:** individuelles Training ist möglich unter Beachtung Hygienevorgaben. Trainingsinhalte: Schritte, Raumwege und Kondition. Akrobatische Elemente, bei denen der Solist noch Hilfestellung benötigt, sind derzeit nicht erlaubt.
- **Tanzpaare:** individuelles Training ist möglich unter Beachtung Hygienevorgaben. Körperkontakt muss vermieden werden, es sei denn, das Paar wohnt im selben Haushalt (z.B. Geschwister). Trainingsinhalte: Schritte, Raumwege und Kondition. Keine Hebungen mit Hilfestellung.
- **Gruppentraining:** Kleingruppentraining für feste Trainingsgruppen von 5 - 10 Personen (Trainer & Tänzer/innen) im Freien sind möglich. Trainingsinhalte: Schrittkombinationen in kleinen Gruppen, Dehnungen und Kondition. Training auf mehrere Einheiten verteilen. Gruppenstärken (Personenzahl) werden nach den Vorgaben der Bundesländer angepasst
- **Online Training:** kann über verschiedene Plattformen so gestaltet werden, dass mehrere Tänzer/innen und Trainer gleichzeitig online verbunden sind. Hierbei können Schritte gemeinsam einstudiert werden. Aber auch Fitness, Spaß und Gemeinschaft mit dem gesamten Team stehen hier im Vordergrund.
- **Video Analysen durch die Trainer:** Tänzer/innen können Video an Trainer schicken. Dieser verbessert die Ausführung, korrigiert Elemente und Schritte und gibt entsprechende Rückmeldung.
- **Tages- und Wochenaufgaben für die Tänzer/innen und Gruppen erstellen:** Tänzer/innen können sich Training individuell einteilen. Trainer*innen erstellen Aufgaben um die Leistung der Tänzer/innen kontinuierlich zu steigern.
- **Nutzen von Fitness Training im Internet:** Workout für spezielle Muskelgruppen, Ausdauer – gestaffelt Anfänger / Fortgeschrittene
- **Challenge für die Motivation:** Herausforderung an diverse Tanzelemente/ Tanzschritte. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt - gerne auch mit Requisiten und Gegenständen aus dem Alltag.

Ansprechpartner: Dr. Peter Krawietz, Pressesprecher

Bundesgeschäftsstelle/Pressestelle

Goshen-Ring 8, 66450 Bexbach

Telefon: 06826-9347022

e-mail: presse@karnevaldeutschland.de

www.karnevaldeutschland.eu