

Hygienekonzept des Bund Deutscher Karneval e.V. für den Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb im karnevalistische Tanzsport (Stand 12.05.2020)

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

- 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.
- Die Trainierenden werden unter Einhaltung des Datenschutzes bei jedem Training jeweils namentlich und mit Telefonnummer erfasst.
- Für das sportliche Training in Sportaußenanlagen Ausdauertraining (Jogging, Waldläufe, Turnen, Dehnen und Kraftübungen) wird ein Mindestabstand von 2 Metern sichergestellt.
- 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 Sorgeberechtigten.
- Trainer*innen müssen selbstausgemachte Verdachtsfälle (Aktive mit Krankheitssymptomen) sofort und für anschließende 14 Tage vom Training ausschließen. Bei Verdachtsfällen, die ggf. in mehreren Tanzgruppen tanzen, sind die dortigen Trainer*innen zu informieren.
- Grundsätzlich gilt: Desinfizierung der Hände von und nach dem Training sowie vor und nach Pausen mit warmen Wasser und Seife, Training bis auf Weiteres nur mit Mundschutz, Beachtung der Abstandsregeln von 2 Metern zwischen den Aktiven und zu Trainer*innen.
- Trainer*innen halten Abstand, tragen einen Mundschutz und führen bis auf Weiteres keine 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.
- Es gibt fest eingeteilte Trainingspaare/gruppen/Einzelaktive, die zeitlich versetzt trainieren.
- Separate Ein- und Ausgänge in Hallen ermöglichen.

- 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 Mundschutz nutzen.
- Umkleieräume und Duschen werden nicht genutzt. Duschen erfolgt zu Hause.
- Toilettenanlagen werden täglich gereinigt, Warmwasserversorgung muss gesichert sein.
- Alle Türklinken werden vor und nach dem Training desinfiziert. Papierhandtücher und 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.

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:** Kleingruppenttraining 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. Keine Formationen, keine Formationswechsel. 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.