Checkliste: Outdoortraining in 2021

Vorbereitende Maßnahmen

Im Mittelpunkt steht für den Verein die **Organisation des Trainingsortes**:

vereinseigene Flächen	Sportplatz, Parkplatz, Outdooranlage
städtische Flächen	Park, Outdoorsportanlage, Schulhof, Kindergarten, Parkplätze, Walkingstrecke im Wald, Trimm-dich-Pfad, Mehrgenerationen-Parks
weitere Anbieter	Firmengelände, Freibäder, private Flächen

⚠ Bei nicht vereinseigenem Gelände: Abstimmung Verein mit Eigentümer/Kommune!

Vorort-Prüfung von…

- Erreichbarkeit (auch in Hinblick auf Zielgruppe)
- Platzverhältnissen
- Bodenbeschaffenheit
- Lichtverhältnisse
- Temperatur, Wetterverhältnisse (z.B. Mücken)
- Lautstärke (Anleitung durch Übungsleiter sicherstellen)
- Strom (ggf. Smartphone und Bluetooth-Lautsprecher)
- Störfaktoren minimieren
    - Publikumsverkehr, Autos (ggf. sichtgeschützte Fläche)
    - Sind wir ein Störfaktor für unser Umfeld?

Rahmenbedingungen

Schriftliche Vereinbarung mit Partner treffen:

- Daten, Uhrzeit
- finanzieller Rahmen
- Versicherung und Haftung
- Hygienekonzept (Musterhygiene-Konzept und aktuelle Regelungen unter: *stb.de/corona*)

⚠ Informiere dich bei deiner Kommune über Testzentren und verweise die Teilnehmer darauf! Auch Übungsleiter müssen getestet, geimpft oder genesen sein!

Umsetzung und Kommunikation durch Verein

Abteilungsleiter, Geschäftsstelle

Bewerbung des Angebotes:

- Dauer und Zeit
- Kosten
- Teilnehmer-Anzahl
- benötigtes Material

- Anmeldung
- Ansprechpartner und Übungsleiter
- Vorabinformation für die Teilnehmer

Macht jetzt eure Angebote online buchbar unter *fitness-im-verein.de*!

Übungsleiter

Falls gesetzlich verpflichtend:

- Prüfung der Teilnahmevoraussetzungen - Geimpft, Genesen, Getestet
  Auch Übungsleiter müssen Getestet, Geimpft oder Genesen sein!
- Teilnehmerliste zur Rückverfolgung führen
- Einhaltung der AHA-Regeln sicherstellen und prüfen
- Ankündigung der Regeln vor Beginn des Kurses

Für Notfälle zur Hand haben:

- Erste Hilfe-Kit
- Handy
- Standort genau kennen (z.B. Name, ggf. Standortnummer)

Materialien und Geräte

Materialien können vom Teilnehmer genutzt oder selbst mitgebracht werden:

Alltagsgegenstände	vorhandene Materialien	Verleih/Sammelkauf von Kleingeräten
Flasche	Baum	Thera-Band
Handtuch	Bank	Redondo-Ball
Tennisball	Treppe	Hanteln
Nudelholz	Stationen des Trimm-Dich-Pfad	Step oder Matte

- Leichte, weniger sperrige Kleingeräte verwenden.
- Lege den Schwerpunkt ggf. auf Übungen im Stehen.
- Bei Nichtmitführen von Kleingeräten, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (Funktionelles Training) durchführen.
- Wenn benötigt, Musikbox mitbringen.

Reinigung der Geräte!
Geräte-Reinigungstipps und Merkblatt von Kübler Sport.

Abschluss

Hole das Feedback deiner Teilnehmer ein!

Outdoor-Training ist immer möglich (außer von behördlicher Seite untersagt) - zum Beispiel bei fehlender Hallenkapazität!