



Hygieneplan für den Sportbetrieb

1. Teilnahmevoraussetzung

- Die Teilnahme ist nur für Vereinsmitglieder gestattet
- Das Betreten der Einrichtungen ist ausschließlich nach vorheriger Anmeldung möglich
 - Die Übungsleiter müssen wissen wer kommt
- Die Teilnahme am Spielbetrieb ist freiwillig, die Entscheidung dazu liegt in der Eigenverantwortung der Teilnehmenden bzw. der Erziehungsberechtigten.
- Es kommen nur absolut symptomfreie Personen zum Spielbetrieb. Wer sich krank fühlt bleibt zu Hause.
- Anwesenheitsliste zur Nachverfolgung von Infektionsketten:
 - Angaben: Datum, Name, Vorname, Telefonnummer, E-Mail-Adresse
 - Abgabe sofort nach der Veranstaltung in den Briefkasten oder per E-Mail

2. Distanzregel einhalten und Körperkontakt reduzieren

Der Freizeit- und Amateursport auf und in allen öffentlichen und privaten Sportanlagen ist nur allein, mit dem eigenen oder einem weiteren Hausstand bis zu einer Gruppengröße von höchstens fünf Personen gestattet. Kindern bis einschließlich 14 Jahren ist der Sport auf ungedeckten Sportanlagen in Gruppen unabhängig von der Personenzahl mit bis zu zwei Trainern erlaubt.

- Die Sporthalle darf gleichzeitig von mehreren aktiven Personen bzw. Gruppen von bis zu fünf Personen aus zwei Hausständen genutzt werden. Das gleichzeitige Training in mehreren Kleingruppen von bis zu fünf Personen aus zwei Haushalten ist zugelassen.
- Es muss gewährleistet sein, dass sich die Gruppen während der Sportausübung in verschiedenen, **mindestens drei Meter** voneinander entfernten Bereichen aufhalten und keine Durchmischung der einzelnen Gruppen erfolgt.
- Es ist auch beim Betreten und Verlassen auf den Abstand zwischen den Personen(-gruppen) zu achten. Voraussetzung hierfür ist, dass sich die unterschiedlichen Personengruppen keine Umkleiden und Sanitäreinrichtungen teilen und sich auch ansonsten nicht begegnen, sodass die Abstandsregeln in jedem Falle eingehalten werden.
- **Maximale Teilnehmerzahl:**
 - Sporthalle: 10 Personen
 - Übungsleiter zählen dabei nicht mit
- Zeitliche Ballungen von verschiedenen Sportlern/Trainingsgruppen vermeiden.
 - Gemäß Sportplan 15 Minuten Zeit zwischen 2 Trainingseinheiten lassen, um zu lüften
 - Zugang über Anmeldungen regeln und kommunizieren,
 - Zugang durch "Einbahnstraßen", Eingang mit Schutzmaske über Vorhalle und Ausgang über Fluchttüren der Halle.

- Hallentür geschlossen halten und Teilnehmer vor der Halle abholen
- Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe sollte vermieden werden.
- Helfen und Sichern durch Übungsleiter sollte vermieden werden, ist aber gestattet.

3. Allgemeine Hygienemaßnahmen

- Regelmäßige Handhygiene, v. a. gründliches Händewaschen mit Seife für mindestens 20 Sekunden.
- Verwendung von Papierhandtüchern
- Einhaltung der Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch; nicht in die Hand).
- Benutze Taschentücher sofort entsorgen (möglichst in Mülleimer oder selbst mitgebrachte Tüten).
- Hände aus dem Gesicht fernhalten.
- Regelmäßige Reinigung von Räumen und Kontaktflächen (wird vom Verein sichergestellt).

4. Spezielle Hygienemaßnahmen im Sportbetrieb

- Verwendung von Mund-Nase-Schutz beim Betreten und Verlassen der Sportanlage
- Gründliches Händewaschen beim Betreten der Sportanlage, außerdem nach dem Aufsuchen der Sanitäranlagen.
- Wenn möglich, mit persönlichen Sportgeräten trainieren (Matte, Kleingeräte). Sollte das nicht möglich sein, müssen die Sportgeräte nach jeder Nutzung mit zugelassener Flächendesinfektion desinfiziert werden (Wird vom Verein bereitgestellt. Umsetzung durch Übungsleiter).
- Ausreichender Luftaustausch in der Sporthalle, durch Lüften (min. 15 Minuten) nach einer Sporeinheit.

5. Umkleiden bleiben geschlossen

- Wir empfehlen in Sportkleidung zum Training zu gehen und zuhause duschen.
- Kleine Taschen für Schuhe, Getränk, Handtuch und ggf. Wechsel T-Shirt verwenden.
- Keine Nutzung von Umkleiden und Gemeinschaftsräumen

6. Erste Hilfe

Da im Sport die Wahrscheinlichkeit, dass es zum notwendigen Ersthelfer-Einsatz kommt höher ist, sollte unbedingt auf vollständiges Erste-Hilfe-Material und das Vorhandensein von genügend Einweghandschuhen geachtet werden.

Sollte es im Rahmen der Ersten-Hilfe notwendig sein, Wiederbelebensmaßnahmen durchzuführen, wird auf Mund-zu-Mund- oder Mund-zu-Nase-Beatmung verzichtet. Eine Herzdruck-Massage ist in diesem Fall bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes ausreichend.

Der Vorstand