



# Hygieneplan für den Sportbetrieb

## 1. Teilnahmevoraussetzung

- 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

**Individual- und Freizeitsport in Gruppen ist mit bis zu zehn Personen erlaubt** – in Anlehnung an die geltenden Kontaktbeschränkungen (Aufenthalt im öffentlichen Raum in Gruppen von höchstens zehn Personen gestattet; **geimpfte und genesene Personen sowie Kinder bis einschließlich 14 Jahre zählen nicht mit**). Gymnastikgruppen; Kontaktsportarten wie Judo, Boxen, etc. sind erlaubt.

- Das gleichzeitige Training in mehreren Gruppen von bis zu zehn Personen ist in der Sporthalle 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/Gymnastikräume: 10 Personen pro Sportgruppe
    - **Übungsleiter zählen dabei 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.
  - Teilnehmer vor der Halle abholen
- Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe sind zugelassen.
- Helfen und Sichern durch Übungsleiter ist 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 des Gemeinschaftskeller.

### **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, Wiederbelebungsmaßnahmen 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**