

**TURNVEREIN NIEDERRAD E. V. gegr. 1876**  
 Schwarzwaldstraße 11b 60528 Frankfurt – Niederrad  
**WWW.TV-NIEDERRAD.DE**



## Hygieneplan für den Wiedereinstieg in den Sportbetrieb

Die nachfolgend beschriebenen Maßnahmen stellen den Gesundheitsschutz an erste Stelle und sind aus unserer Sicht für einen entsprechend angepassten Sportbetrieb im Individual- und Nicht-Kontaktsport umsetzbar und beruhen auf den 10 Leitplanken des DOSB, Rückmeldungen der einzelnen Sportverbände sowie der Handlungsempfehlung der VBG Unfallversicherung.

### 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

- Sport nur in der Turnhalle oder im Freien
- Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen
- Zeitliche Ballungen von verschiedenen Sportlern/Sportgruppen vermeiden.
  - genügend Zeit zwischen 2 Trainingseinheiten lassen (auch um zu lüften),
  - Zugangszeiten regeln und kommunizieren,
  - Zugang durch "Einbahnstraßen", z.B. Eingang über Vorhalle und Ausgang über Fluchttüren der Halle.
  - Hallentür geschlossen halten und Teilnehmer vor der Halle abholen
- Mindestens 2,00 m Abstand zu allen anderen Personen.
- Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe.
- Kein Helfen und Sichern durch Übungsleiter und Mittrainierende.

### 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).

Stand: 11.05.2020

#### **4. Spezielle Hygienemaßnahmen im Sportbetrieb**

- Gründliches Händewaschen beim Betreten der Sportanlage und vor dem Verlassen, außerdem nach dem Aufsuchen der Sanitäranlagen.
- Verwendung von Mund-Nase-Schutz beim Auf- & Abbau von Sportgeräten
- 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. 10 Minuten) nach einer Sparteinheit.

#### **5. Umkleiden bleiben geschlossen**

- In Sportkleidung zum Training gehen, zuhause duschen.
- Kleine Taschen für Schuhe, Getränk, Handtuch und ggf. Wechsel T-Shirt verwenden.
- Keine Nutzung von Garderoben, Duschen, Gemeinschaftsräumen.
  - Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände mit Seife wird sichergestellt.

#### **6. Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen**

- Die Anreise zur Sportstätte erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln im Privat-PKW, mit dem Fahrrad oder zu Fuß. Fahrgemeinschaften werden ausgesetzt.
- Längere Anfahrtszeiten in öffentlichen Verkehrsmitteln sind zu vermeiden, dort ist auf jeden Fall ein Mundschutz zu tragen.

#### **7. 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**

Stand: 11.05.2020