

Hygiene-Konzept des Velpker Sportvereins 1928 e.V. zur Öffnung öffentlicher Sportstätten

1) Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.

- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft ventiliert wird, sind mindestens 2,00 bis 4,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten.
- Es ist sich grundsätzlich strikt an die behördlichen Anordnungen für öffentliche Räume zu halten. Je nach Gegebenheiten wird empfohlen, pro 20 bis 40 m² nicht mehr als eine Person zuzulassen.
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.

2) Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z.B. in Spilsportarten, sollte unterbleiben.

- Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe.
- Kein Helfen und Sichern durch Trainer/innen und Mittrainierende.

Die Übungsleitung gibt keine Hilfestellung, sondern lediglich mündliche Anweisungen.

3) Freiluftaktivitäten präferieren / Mit Freiluftaktivitäten starten

Aktuell – in der sogenannten Stufe I – sind ausschließlich Freiluftaktivitäten erlaubt.

- Trainingszirkel u. ä. können im Außengelände aufgebaut werden unter Wahrung der Abstands- und Hygieneregeln.
- Das Sportgelände ist ausschließlich für Trainingseinheiten freigegeben. **Der Trainer schließt das Eingangstor.**

4) Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden

oder – im Idealfall – die gemeinsame Nutzung von Sportgeräten sollte vermieden werden.

- Nur die Außentoilette ist für Mitglieder geöffnet.
- Teilnehmer bringen eigene Matte mit.
- Auf die Nutzung von Kleingeräten wird wenn möglich verzichtet bzw. nur eigene Kleingeräte nutzen oder nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren.
- Zusätzliche Hygienemaßnahmen – wenn Kleingeräte trotzdem genutzt werden, dann vor und nach Gebrauch desinfizieren (dafür eigenes Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) mitbringen).

5) Umkleiden und Duschen zu Hause

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt. Die Gastronomiebereiche bleiben geschlossen, ebenso wie die Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume.

- In Sportkleidung zum Training gehen.
- Keine Nutzung von Garderoben, Duschen, Gemeinschaftsräumen.

6) Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

- Teilnehmer und/oder Trainer bilden keine Fahrgemeinschaften.

7) Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen und Feste unterlassen

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst auch sportliche Wettbewerbe.

- Teilnehmer kommen möglichst passend zum Kursbeginn (max. 5 min früher).
- Teilnehmer verlassen nach Beendigung des Trainings umgehend die Sportstätte.
- Jegliches Treffen und Austausch vorher und im Nachgang sind untersagt.
- Der gemeinsame Verzehr von Speisen und Getränken ist untersagt. (eigene gefüllte Trinkflasche mitbringen ist möglich)
- Auch beim Kommen und Gehen sind die Abstandsregeln einzuhalten.

8) Trainingsgruppen verkleinern

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

- Feste Trainingsgruppen bilden, grundsätzlich so klein wie möglich. Es wird empfohlen, nicht mehr als 10 Personen pro Gruppe zuzulassen.
- Feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen sind – wenn möglich – vorzunehmen.
- Eine Übungsleitung soll möglichst nicht mehr als 5 Gruppen betreuen.

9) Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.

- Die Gesundheit geht immer vor.
- Zur Risikogruppe gemäß RKI könnten Übungsleitungen, Eltern und ihre Kinder, aber auch Angehörige gehören. Risikogruppen können durch Anbieter nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit alle Personen besonders zu schützen.

10) Risiken in allen Bereichen minimieren

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

- Eine Übungsleitung im Kinderturnen betreut keine weiteren Übungsgruppen für Risikogruppen, z.B. Sport mit Älteren.
- **Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen. (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon)**
- Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.

Zusätzlich sind die Empfehlungen des jeweiligen Verbandes zu berücksichtigen.

Das Hygienekonzept habe ich zur Kenntnis genommen, und werde die Regeln beim Training beachten und Umsetzen.

Name des Trainers

Ort, Datum

Unterschrift