



## **Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.**

A. Schopenhauer

Wir freuen uns, ab dem 18. Mai 2020 für Euch wieder einen eingeschränkten und geregelten Sportbetrieb - vorerst ausschließlich im Outdoorbereich - aufnehmen zu können.

Dafür müssen folgende Regelungen/Maßnahmen **unbedingt beachtet werden:**

1. Personen mit Krankheitssymptomen von Corona, grippalen Infekt oder anderen ansteckenden Erkrankungen dürfen nicht am Training teilnehmen
2. Sport und Bewegung müssen kontaktfrei durchgeführt werden. Das Händeschütteln, Abklatschen, Umarmen und Jubeln/Trauern in der Gruppe ist strengstens untersagt.
3. Die Abstandsregel von mindestens 2 m in alle Richtungen muss stetig gegeben sein.
4. Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind durch den Übungsleitenden zu führen.
5. Das Bilden von Gruppen vor den Gebäuden und Sportstätten (An- und Abreise) ist behördlich verboten.
6. Teilnehmer kommen passend in Trainingskleidung zum Trainingsbeginn.
7. Teilnehmer verlassen nach Beendigung umgehend die Sportstätte. Jegliches Treffen und Austausch vorher und im Nachgang sind untersagt.
8. Der gemeinsame Verzehr von Speisen und Getränken ist untersagt, d.h. kein Getränk zum Abschluss oder ähnliches!
9. Es dürfen sich keine Personen am Trainingsgelände aufhalten, die nicht am Trainings teilnehmen (bsp. sind zuschauenden Eltern nicht erlaubt).
10. Der Übungsleitende/Trainer ist weisungsbefugt und muss Mitglieder, die sich nicht an diese Regeln halten, vom Sportbetrieb ausschließen sowie Zuschauer (bspw. zuschauende Eltern) des Sportplatzes verweisen.
11. Während der aktuellen, speziellen Situation bieten wir keine Umkleidemöglichkeiten an, es kann nicht geduscht werden. Bitte die Toiletten nur im absoluten Notfall nutzen und direkt sportbereit ankommen.
12. Die Nutzung der Turnhalle ist weiterhin behördlich untersagt. Die Nutzung der Kabinen bleibt ebenfalls untersagt.

**Der Vorstand des TSV Vordorf**



# Arbeitsanweisung für Übungsleitende

- Bitte auf Händeschütteln, Abklatschen und Umarmungen verzichten
- Mindestabstand von 2 Meter immer sicherzustellen
- Teilnahme am Sportangebot nur mit vorheriger Anmeldung über den Übungsleiter/Trainer
- Der Übungsleiter/Trainer ist verpflichtet, die Anwesenheiten der Sportler zu dokumentieren und diese für eine Nachweispflicht bereitzuhalten. Ggf. ist der Nachweis nach Aufforderung der „Coronabeauftragen“ des TSV Vordorf (1. Vorsitzende Torgard Liebich) vorzulegen.
- Es ist darauf zu achten, dass der Abstand zwischen den Sportlern während der Übungseinheit mind. 2 Meter beträgt.
- Der teilnehmende Sportler darf ausschließlich seine eigenen Trainingsmatten/ Isomatten/ Unterlagen benutzen.
- Nach dem Sport sind alle Sportgeräte und Hilfsmittel zu desinfizieren.
- Sollte ein Sportler Krankheitssymptome aufweisen, ist dieser von der Übungseinheit auszuschließen.
- Sollte ein Übungsleiter/ Trainer sich krank fühlen, dann hat dieser umgehend das Training abzusagen.
- Der Übungsleiter/ Trainer hat dafür Sorge zu tragen, dass nach dem Training keine „Geselligkeit“ stattfindet.



# Leitkonzept Hygienemaßnahmen

## Empfehlungen anhand der DOSB-Leitplanken

### 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 m<sup>2</sup> nicht mehr als eine Person zuzulassen.
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.
- Wenn möglich getrennte Ein- und Ausgänge nutzen.

### 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 Sportsportarten, 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



# Leitkonzept Hygienemaßnahmen

## 3) 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.

- Waschgelegenheit und Seife bereitstellen, um Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten (nur für das Training an der Sportstätte möglich).
- Eigene Matte oder zumindest ein großes Badetuch mitbringen und über die Matte legen.
- Auf die Nutzung von Kleingeräten verzichten 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) oder mehrfach verwendbare medizinische Desinfektionstücher mitbringen/vorhalten).
- Alle Mülleimer der Sportstätte müssen regelmäßig geleert werden.

## 4) 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. Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände mit Seife (s.o.) sicherstellen und dort allgemeine Hygieneregeln aufhängen.

## 6) Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans. Zudem ist auf touristische Sportreisen zu verzichten.



# Leitkonzept Hygienemaßnahmen

## 7) 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.

## 8) 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.

## 9) 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.



## Piktogramme Händewaschen – 5 Schritte



Nass machen



Rundum einseifen



Zeit lassen



Gründlich abspülen



Sorgfältig abtrocknen