

Hygienekonzept für die Halle - Turnsparte des SC Marklohe

Empfehlungen anhand der DOSB-Leitplanken und des NTB

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.
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.
- In der Halle ist Maskenpflicht, diese kann beim Training in der Halle abgesetzt werden.

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.

- Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe.

3) Freiluftaktivitäten präferieren / Mit Freiluftaktivitäten starten

Es wird geraten, Freiluftaktivitäten zu präferieren und möglichst zahlreiche Sport-/ Bewegungsangebote im Freien anzubieten.

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.

- 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.

- Zusätzliche Hygienemaßnahmen – wenn Kleingeräte genutzt werden, dann vor und nach Gebrauch desinfizieren.

5) Umkleiden und Duschen zu Hause

- In Sportkleidung zum Training erscheinen.

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.

7) Übungsstunde

- Teilnehmer kommen möglichst passend zum Kursbeginn (max. 5 min früher).
- Teilnehmer verlassen nach Beendigung umgehend die Sportstätte.
- Getränke sind mitzubringen.
- 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. Maximal 30 Personen in der Halle Marklohe und maximal 10 Personen in der Gymnastikhalle in Lemke.

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.

- 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.

Änderung vorbehalten.

Kurzform der wichtigsten Regeln für den Hygienebeauftragten und Übungsleiter sowie der Sportler bei Hallennutzung

- Ein Coronabeauftragte/r ist pro Gruppe zu benennen.
- Geltende Hygiene- und Abstandsregeln sind jederzeit einzuhalten. Mindestabstand von 2 m.
- Hände vor und nach der Übungsstunde waschen und desinfizieren.
- Vermeidung von Engpässen beim Betreten und Verlassen der Halle.
- Betreten und Verlassen der Halle nur mit Mundschutz. Beim späteren Turnen kann der Mundschutz abgenommen werden.
- Händeschütteln und Abklatschen ist nicht erlaubt.
- Nach jeder Übungsstunde sind benutzte Turn- und Sportgeräte, Kleingeräten, Bälle, etc. mit geeigneten Desinfektionsmitteln zu reinigen.
- Nach der Übungsstunde sind Türklinken und Griffe gründliche mit Desinfektionsmittel zu reinigen
- Es dürfen nur Personen der jeweiligen Trainingsgruppen anwesend sein (keine Begleitpersonen und Zuschauer).
- Möglichst kontaktlose Übungen und Korrekturen durchführen.
- Bereits in Sportkleidung erscheinen.
- Gruppengröße max. 10 Pers. Gymnastikhalle – max. 30 Pers. Markloher Halle mit Coronabeauftragten. Dieser darf bei mehr als 20 Teilnehmern nicht mitturnen. Dieses gilt in den Gruppen Bodyfit, Bodystyle, Tabata
- Zwischen den Übungsstunden müssen 10 Minuten für das Wechseln der Gruppen und das Lüften der Hallen eingeplant werden.
- Die Trainierenden kommen bereits in Sportkleidung und bringen eine eigene Matte und ein eigenes Handtuch mit und verlassen die Halle nach dem Training direkt.
- In jeder Übungsstunde ist eine Anwesenheitsliste zu führen, einmaliges Ausfüllen des Bogens mit persönlichen Daten ist erforderlich. Feste Gruppeneinteilung bei den großen Sportgruppen.
- Die Anwesenheitslisten und Fragebögen werden im Schrank der Turnsparte in der Halle aufbewahrt.