



Hygienekonzept für die Nutzung des Gymnastikraumes im Sportheim durch die Gesundheitssparte

Gültig ab: **26.10.2020**

(vorbehaltlich weiterer Corona-Maßnahmen und -Einschränkungen seitens Behörden und Politik, falls die Entwicklung des Infektionsgeschehens es notwendig machen)

Dieses Hygienekonzept basiert weitestgehend auf den zehn Leitplanken des DOSB.

1. Distanzregeln einhalten

Der Abstand zwischen den Teilnehmern / Teilnehmerinnen während der Kurse muss mind. **3,00m** betragen, um die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren zu reduzieren. Um Warteschlangen und gegenläufige Personenströme zu vermeiden, wird der Eintritt zum Sportheim von den Fußballplätzen aus und das Verlassen des Sportheims zur Olympiastraße hin erfolgen. Erst nach vollständigem Verlassen des Sportheims durch eine Gruppe, darf die nächste Gruppe das Sportheim betreten, d.h. die Teilnehmenden warten vor dem Eingang und werden von der Übungsleiterin dort abgeholt.

2. Körperkontakte auf ein Minimum begrenzen

Sport und Bewegung sollte möglichst ohne Körperkontakt stattfinden und außerhalb der sportartspezifischen Trainingssituationen sollte er komplett unterbleiben. So ist auf Händeschütteln und in den Arm nehmen in der Gruppe bestmöglich zu verzichten.

- Auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe muss verzichtet werden.
- Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer*innen erfolgen nur mündlich.

3. Hygieneregeln einhalten

- Bei Eintritt ins Sportheim ist ein Mund- und Nasenschutz zu tragen, der erst kurz vor dem Beginn der Übungseinheit abgelegt werden darf. Unmittelbar nach Ende des Kurses ist er wieder anzulegen und im gesamten Sportheim zu tragen.
- Vor Eintritt ins Sportheim und vor dem Verlassen sind die Hände zu desinfizieren. Die Desinfektionsmittel werden vom Sportverein zur Verfügung gestellt und entspr. Spender am Ein- und Ausgang platziert.
- Die Teilnehmenden müssen eine eigene Trainingsmatte mitbringen.



- Alle genutzten Sportgeräte, sowie Stühle und Bänke sind vor und nach Gebrauch durch die trainierende Person zu desinfizieren. Die Grundfläche des Raumes wird 3 x wöchentlich gereinigt.
- Der Gymnastikraum ist mehrfach täglich intensiv zu durchlüften. Falls möglich, auch während der Übungseinheit.
- Die Toiletten sollten möglichst nicht genutzt werden. Falls doch, müssen diese nach jeder Übungseinheit desinfiziert werden. Entsprechende Sprühflaschen nebst Mittel stehen in den Umkleidekabinen im Erdgeschoss bereit.
- Getränke sind von den Sporttreibenden mitzubringen. Der Thekenbereich und die dahinter liegende Küche dürfen nicht betreten werden.

4. Umkleiden und Duschen zu Hause

Die Nutzung der Umkleidekabinen und Duschen im Sportheim ist untersagt. Die Teilnehmenden sollten in Sportkleidung zum Training gehen.

5. 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.

- Die Anzahl von Personen auf der Trainingsfläche wird auf **max. 6** beschränkt.
- Es sind möglichst feste Gruppen zu bilden.

6. Risiken in allen Bereichen minimieren

Die allgemeine Infektionsgefahr hat sich in den vergangenen Tagen negativ entwickelt, so gilt es nun umso mehr, unnötige Risiken im Alltag und beim Sporttreiben zu meiden. Häufig gibt es auch im Sport attraktive und gleichzeitig risikoarme Alternativen, die für ein zeit- und situationsgemäßes Training und sportartspezifische Wettkämpfe in Zeiten der Pandemie genutzt werden können.

- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen. (Angaben: Datum, Ort und Kursart / Uhrzeit sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon).
- Pro Person ist einmalig eine Gesundheitsabfrage durchzuführen und zu dokumentieren. Ein entspr. Formular wird den ÜL zur Verfügung gestellt.



- Vor jeder Übungseinheit erfolgt eine Abfrage der Teilnehmenden, ob sich seit der letzten Abfrage gesundheitlich etwas geändert hat. Das Ergebnis ist auf der Anwesenheitsliste zu dokumentieren.

Pewsum, 13.10.2020

TuS Pewsum e.V. von 1863
- Vorstand -