



## Hygienekonzept zu Coronavirus SARS-CoV-2

für Übungsstunden in der Volkshalle Langsdorf (V5 Stand 18.08.2020)

Erstellt von Elke Jung, Fachkraft für Arbeitssicherheit  
Wiltrud Rabenau und Carmen Leidner  
Lutz Wagner

### **Vorwort**

Die Corona (SARS-CoV-2) -Pandemie trifft das gesellschaftliche sowie wirtschaftliche Leben gleichermaßen, Beschäftigte und Nichtbeschäftigte. Diese Pandemielage ist eine Gefahr für die Gesundheit einer unbestimmten Zahl von Personen und zugleich für die öffentliche Sicherheit und Ordnung. Sie hat erhebliche Auswirkungen auf das Leben jedes Einzelnen und betrifft alle wirtschaftlichen Aktivitäten und damit die ganze Arbeits- und Freizeitwelt.

Den Rahmen, in dessen Grenzen der Vereinssport wieder aufgenommen werden kann, regelt die "Corona-Kontakt- und Betriebsbeschränkungsverordnung" Hessen (vom 7. Mai 2020, zuletzt geändert am 20. Juli 2020). Neben dieser Verordnung hat das Hessische Ministerium des Innern und für Sport (HMdIS) weitere Regelungen und Auflagen im Rahmen eines Erlasses veröffentlicht.

Dieses Hygienekonzept bezieht sich auch auf die „Aktuellen Empfehlungen für den Sportbetrieb“ des Hessischen Turnverbandes vom 3. August 2020.

Ergänzende Unterlagen / Anlagen:

- Reminder zum Abstandhalten
- Information für Teilnehmende (Checkliste)

### **1. Maßnahmenkonzept**

Die Verantwortung für die Umsetzung notwendiger Infektionsschutzmaßnahmen trägt der Verein. Ziel ist die Verhinderung von Infektionen. Der Schutz von Risikogruppen ist zu gewährleisten. Eine Kommunikation der Handlungsempfehlungen mit Übungsleitern und Trainierenden wird sichergestellt.

### **2. Abstandhalten**

Die Trainierenden müssen ausreichend Abstand zu anderen Personen halten.

#### **Maßnahmen**

- Ein Abstand von mindestens 4 bis 5 Metern zu allen anderen Personen ist bei Bewegung nebeneinander in die gleiche Richtung einzuhalten.
- Da das Infektionsrisiko im Windschatten am größten ist, ist ein nebeneinander oder versetztes Trainieren zu empfehlen.

- Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.
- Die Teilnehmenden sollten möglichst bereits in Sportkleidung in den Umkleidebereich kommen.
- Beim Eltern-Kind-Turnen sollte nur ein Elternteil pro Kind anwesend sein, Zuschauende sind nicht gestattet.
- Wenn möglich sind getrennte Ein- und Ausgänge zu nutzen.
- Die Teilnehmenden werden zum Abstandhalten in Falle von Wartezeiten sensibilisiert.
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, so dass sich die Gruppen nicht treffen.
- Eine Zeit von 15 Minuten zwischen den Gruppen mit gründlicher Durchlüftung des Raumes ist zu berücksichtigen.
- Es wird empfohlen eine räumliche Gegebenheit in der Übungsstunde pro Person von mindestens 10 qm vorzuhalten (indoor).
- Körperkontakte in der Gruppe sind zu vermeiden, Übungen ohne Körperkontakt sind vorzuziehen.
- Partnerübungen sind erlaubt, sollten jedoch auf ein Minimum reduziert werden.
- Sport und Bewegung sollten möglichst kontaktfrei durchgeführt werden. Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen sind zu vermeiden.
- Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer/innen dürfen auch taktil erfolgen, sollten jedoch auf ein Minimum begrenzt werden. Taktile Hilfestellungen beim Kinder- und Gerätturnen sind erlaubt.
- Ein Geräteauf- und Abbau ist zu organisieren und mit möglichst wenigen Personen vorzunehmen, um dabei die Abstandsregeln einzuhalten.
- Laufgruppen, Wandergruppen, Nordic-Walking Gruppen etc. können sich treffen und ihren Sport ausüben - wenn sie mindestens 1,5 Meter Abstand halten.
- Kein Ausdauertraining in geschlossenen Räumen.
- Freiluftaktivitäten sind zu präferieren. Sie erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch.
- Beim Laufen oder langsamen Radfahren sollten 10m und bei höherem Tempo 20m Abstand zur vorderen Person eingehalten werden.

### 3. Hygieneregeln

Die Einhaltung der Hygieneregeln ist sicherzustellen.

#### Maßnahmen

- Waschgelegenheit mit Seife steht zur Verfügung, Hände mit Wasser und Seife ausreichend lange waschen, vor und nach den Übungsstunden im Umkleidebereich.
- Bitte eigene Handtücher mitbringen.
- Händedesinfektionsmittel sollten nur dann angewendet werden, wenn keine Möglichkeit zum Händewaschen besteht. Die Trainierenden bringen eigene Händedesinfektionsmittel mit.
- Hust- und Niesetikette: In die Armbeuge oder in ein Taschentuch niesen oder husten und das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer entsorgen.
- Die Hände vom Gesicht fernhalten.

- Der Austausch von Speisen und Getränken ist untersagt.
- Aushänge / Reminder zu den erforderlichen Abstands- und Hygienemaßnahmen werden an den Eingängen, Garderoben und Toiletten und Durchgängen gut sichtbar angebracht .
- Die Teilnehmenden bringen ein großes Badetuch mit, welches sie über die Gymnastikmatte legen können (Matte muss komplett bedeckt sein) oder wenn möglich sollten sie ihre eigene Matte oder eigene Decken mitbringen.
- Auf die Nutzung von Kleingeräten ist möglichst zu verzichten (nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren).
- Möglichst Verzicht auf einzelne Übungsmaterialien zur gemeinsamen Nutzung.
- Sofern mehrere Kleingeräte in der Einheit genutzt werden, dann nur einmal pro Gruppe und pro Woche (Verwendungsplan erstellen).
- Sollten Kleingeräte öfters genutzt werden, ist der langfristige Verleih des Vereins an Teilnehmende möglich (sofern keine eigenen verfügbar sind). Für die Reinigung ist der Teilnehmende dann selbst verantwortlich.
- Vor jeder Übungseinheit sollte ausreichend gelüftet werden.
- Nach jeder Trainingsstunde werden Materialien mit reinigungsfreundlicher Oberfläche (z.B. Sprossenwände, Weichböden, Kästen, Reck, Barren mit einem Reinigungsmittel behandelt.
- Die Nutzung von Toiletten, Umkleiden und Duschen in Sportvereinen ist nur mit dem nötigen Abstand von 1,5 m möglich.
- Ist der Abstand nicht zu gewährleisten, z.B. bei Teambesprechungen, sind alternative Maßnahmen, insbesondere das Tragen von Mund-Nase-Bedeckungen, zu treffen.

## 4. Sportstätten

Ausreichende Reinigung und Hygiene der Sportstätten ist vorzusehen, ggf. sind die Reinigungsintervalle anzupassen. Zur Vermeidung von Infektionen trägt auch das regelmäßige Reinigen von Türklinken und Handläufen bei.

### Maßnahmen

- Im durch den Verein zu erstellenden Konzept zur Durchführung der Übungs- und Trainingsstunden ist eine verbindliche Aussage, dass auf Regressansprüche gegenüber der Stadt Lich, für den Fall, dass sich eine Infektion in einer städtischen Liegenschaft / Gemeinschaftseinrichtung nachweisen lässt, verzichtet wird, aufzunehmen. (s. Regelungen zur Nutzung der Liegenschaften/Gemeinschaftseinrichtungen der Stadt Lich v. 19.05.2020)

## 5. Trainingsgruppengröße

Durch die Bildung von festen kleineren Gruppen beim Training wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen.

### Maßnahmen

- Trainingsgruppen verkleinern und feste Trainingsgruppen bilden, die auch in den kommenden Wochen beibehalten werden.
- Bei Berücksichtigung von 10 qm pro Person für die Nutzung der Volkshalle bedeutet dies, dass maximal 20 Personen gemeinsam trainieren können.
- Personen aus einem Haushalt (Eheleute, Eltern mit Kindern) sollten zusammen trainieren.
- Die vereinzelte Teilnahme von nicht angemeldeten Sportler\*innen ist zu vermeiden.

- Feste Zuordnungen der Übungsleiter\*innen zu den Trainingsgruppen sind vorzunehmen.

## 6. Risiken in allen Bereichen minimieren

Wenn möglichen Risiken der Teilnahme ein einem Angebot nicht klar einzuschätzen sind, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

### Maßnahmen

- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen. (Angaben: Datum, Ort und Uhrzeit sowie TN Name, Anschrift, Telefon, Name des Übungsleiters)
- Nur wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Atemwegssymptomen (Fieber, Schnupfen, Husten) ist, darf am Training teilnehmen.
- Angehörige von Risikogruppen sind besonders zu schützen. Für diese Personengruppe ist geschütztes Individualtraining zu empfehlen.
- Personen, bei denen COVID 19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.

## 7. Zutritt gruppen- oder vereinsfremder Personen

Der Zutritt gruppen- oder vereinsfremder Personen ist zu beschränken.

### Maßnahmen

- Die Sportstätte sollte nur von Sportlern und Sportlerinnen betreten werden, Begleitpersonen sind zu vermeiden, bzw. auf ein Minimum zu begrenzen.
- Zutritt vom Eltern und andere gruppen- oder vereinsfremder Personen wird dokumentiert. Die Dokumentation erfolgt jeweils durch die zuständigen Übungsleiter.
- Beim Bringen und Abholen sind die Mindestabstände von 2 m einzuhalten.
- Maskenpflicht für Eltern u.a., wenn Abstände beim Abholen nicht eingehalten werden können.
- Hinweise auf Hygieneregeln sind zu geben.

## 8. Unterweisung und aktive Kommunikation

Über Hygiene und Schutzmaßnahmen ist eine umfassende Kommunikation im Verein sicherzustellen.

### Maßnahmen

- Informationen auf Vorstandebene
- Hygienekonzept an den Sportstätten (Sportheim und Volkshalle) aushängen
- Info für Teilnehmende
- Checkliste für Übungsleiterinnen

## 9. Coronabeauftragter des TV Langsdorf 1903 e.V.:

Lutz Wagner (Präsidiumsmitglied), Tel. 06404 661298