



Hygienekonzept für das Gymnastiktraining im Außen- und Innenbereich

Einleitung

Basierend auf die Zehnte Corona-Bekämpfungsverordnung Rheinland-Pfalz (10. CoBeIV0), den zehn Leitplanken des DOSB und den DTB-Übergangsregeln soll dieses Konzept den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben für den Bereich Senioren- und Frauengymnastik beschreiben.

Die Grafschafter Spielvereinigung e.V. hat derzeit drei Seniorengymnastikgruppen (in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Älterwerden in der Grafenschaft mitgestalten“) und eine Frauengymnastikgruppe im Angebot, welches von ca. 70 Personen wahrgenommen wird.

Nachfolgend ist das Hygienekonzept für das Gymnastiktraining im Außenbereich (Sportplatz Vettelhoven) und Innenbereich (Sporthalle Ringen und Bürgerhaus Ringen) beschrieben.

Ansprechpartner seitens des Vereins sind:

Christoph Schmitt, info@grafschafter-sv.de, Tel. 02641/31989, 0177/7871987

Werner Frey, schatzmeister@grafschafter-sv.de, Tel. 02641/359594

I. Hygienekonzept

1. Allgemeines

- Die allgemeinen Hygiene- und die geltenden Abstandsregeln sind jederzeit einzuhalten.
AHA-Regelungen: Abstand, Hygiene und Atemmaske.

2. Distanzregeln einhalten

- Der jeweils gesetzlich vorgegebene Mindestabstand (derzeit 1,5 m) ist immer einzuhalten, auch vor der Trainingsstätte sowie beim Betreten und Verlassen der Trainingsstätte und in Pausen. Auf Körperkontakte wie z.B. Händeschütteln, in den Arm nehmen ist komplett zu verzichten.
- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, sind während des Trainings mindestens **3,00 m Abstand** zu allen anderen Personen einzuhalten.
- Markierungen auf dem Fußboden dienen als Orientierung für den Mindestabstand.

3. Hygieneregeln einhalten

- Alle Sportler*innen sind verpflichtet beim Betreten der Trainingsstätte im Innenbereich bis zum Erreichen des markierten Platzes eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen. Danach kann diese abgenommen werden und muss erst wieder beim Verlassen der Trainingsstätte aufgesetzt werden.

- Alle Sportler*innen werden gebeten, ihre Hände mit dem im Eingangsbereich zur Verfügung gestellten Desinfektionsmittel zu desinfizieren.
- Die Nutzung der Toiletten hat nur einzeln zu erfolgen. Vor und nach einem Toilettengang sind die Hände zu desinfizieren und / oder zu waschen.
- Die Nutzung von z.B. Umkleiden, Duschen, Gemeinschaftsräumen ist untersagt.
- Benutzte Türklinken / Griffe, Lichtschalter u. ä. sind nach dem Training durch den/die Übungsleiter*in zu desinfizieren.
- Um die Belastung von Räumen mit Aerosolen zu minimieren hat der/die Übungsleiter*in auf ausreichende Belüftung der Trainingsstätte im Innenbereich zu achten.

4. Zu- und Abgang zur Trainingsstätte

- Alle Sportler*innen kommen bereits in Sportkleidung zu der Trainingsstätte.
- Zum Betreten und Verlassen der Trainingsstätte im Außenbereich sind Laufwege gekennzeichnet und einzuhalten.
- Nach dem Training ist die Trainingsstätte zügig zu Verlassen.
- Eine nachfolgende Trainingsgruppe darf die Trainingsstätte erst betreten, wenn die vorhergehende Trainingsgruppe die Trainingsstätte vollständig verlassen hat.
- Gemeinsames Treffen und Austausch sowie Verzehr von Speisen und Getränken im Vorfeld oder Nachgang sind untersagt.

II. Konzeption des Trainings

1. Trainingsgruppe

- Der Trainingsbetrieb ist auf feste Kleingruppen von insgesamt bis zu 30 Personen beschränkt.
- Es dürfen ausschließlich alle Sportler*innen anwesend sein.
- Die Teilnahme von Risikogruppen (gemäß Definition des Robert Koch-Institutes) am Sportbetrieb sollte mit Sorgfalt abgewogen werden. Hier sind die Beteiligten selbst gefordert.
- Es sollen nur Übungen ausgewählt werden, die ohne Hilfestellung eines*r Übungsleiter*in durchgeführt werden können. Partnerübungen sind nicht erlaubt.

2. Trainingsmaterialien

- Die Mitnahme von Gegenständen ist auf das für die Sportausübung Notwendige zu reduzieren.
- Es sind ausschließlich persönliche Matten, Handtücher, Trinkflaschen und Trainingsmaterialien zu verwenden. Die Desinfektion dieser Materialien hat durch die Sportler*innen zu erfolgen.

3. Anwesenheitsliste

- Der/die Übungsleiter* führt eine Anwesenheitsliste, damit bei einer möglichen Infektion eines Sporttreibenden die Infektionskette zurückverfolgt werden kann. Ein Muster stellt der Verein dem/der Übungsleiter*in zur Verfügung. Die Anwesenheitslisten verbleiben bei dem/der Übungsleiter*in.

III. Informationspolitik innerhalb des Vereins

- Vor Aufnahme des Sportbetriebs werden alle Beteiligten über dieses Hygienekonzept informiert. Das Konzept und die Anlage werden soweit möglich per E-Mail oder WhatsApp-Nachricht an die Sportler*innen verteilt und auf der Homepage des Vereins bereitgestellt.
- Vor dem Trainingsbeginn hat jeder Teilnehmer den „Fragebogen SARS-Cov-2 Risiko“ (Anlage) auszufüllen und beim Verein einzureichen. Änderungen sind dem Verein mitzuteilen. Die Vernichtung der Fragebögen hat nach Aufforderung durch den Vorstand zu erfolgen.
- Zu Beginn eines jeden Trainings weist der/die Übungsleiter*in auf die einzuhaltenden Regeln hin.
- Nur gesunde und symptomfreie Sporttreibende nehmen am Training teil. Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen. Der/die Übungsleiter*in hat dies vor jedem Training abzufragen.

Anlage Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko

Grafschaft, 03.09.2020