



Hygiene- und Infektionsschutzplan des SV Concordia Ossenberg 1982 e.V. im Sportcenter Ossenberg

gültig ab: 25.05.2021
überprüft am: 13.07.2021

Grundlage: Die aktuelle Corona-Schutz-Verordnung in der ab 10.07.2021 gültigen Fassung

<http://www.svconcordia-ossenber.de/CORONA/>

Das Sportcenter Ossenberg ist ab dem 07.06.2021 nach den in der Corona-Schutz-Verordnung geltenden Regeln geöffnet (siehe auch Anlage 3).

Inhaltsverzeichnis:

1. Einleitung
2. Allgemeine Hygienemaßnahmen
 - persönliche Hygiene
 - Hygieneplan Sportcenter
3. Richtlinien zur Nutzung des Sportcenters
4. Richtlinien zum Trainings- und Sportbetriebes
 - 4.1 Allgemeine Rahmenbedingungen
 - 4.2 Vor der Trainingseinheit
 - 4.3 Während und nach der Trainingseinheit
 - 4.4 Fitnessbereich
5. Meldepflicht
6. Reflexion und Weiterentwicklung
7. Kontakt

1. Einleitung

Im Rahmen der schrittweisen Wiederaufnahme des Sportbetriebs ist es Aufgabe des organisierten Sports, mit sportartenbezogenen Konzepten einen verantwortungsvollen Umgang für den Sportbetrieb zu ermöglichen und die Ausübung des Sports im Rahmen der gesetzten Vorgaben sicherzustellen.

Voraussetzung für die Wiederaufnahme des Sportbetriebes beim SV Concordia Ossenberg 1982 e.V. sind die Einhaltung der Vorgaben durch das Gesetz zur Verhütung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten (Infektionsschutzgesetz) und die der Coronaschutzverordnung des Landes Nordrhein Westfalen in der aktuell gültigen Fassung.

Im Bereich des Sportcenters Ossenberg befinden sich oftmals viele Personen auf engem Raum. Dadurch können sich unter Umständen Infektionskrankheiten besonders leicht ausbreiten. Mit diesem Plan wird der Zweck verfolgt, Infektionsrisiken in den betroffenen Bereichen (Eingangs- und Ausgangsbereich, Laufbereich, Sanitärbereich, Fitnessbereich, Sporträume) zu minimieren.

Außerdem ist dieser für alle Beteiligten (Übungsleiter*innen, Teilnehmer*innen, Beschäftigte) zu jeder Zeit zugänglich und einsehbar. Dabei werden folgende Dinge berücksichtigt:

- Gefährdungsbeurteilung
- Maßnahmen zur Risikominimierung
- Überwachung, Dokumentation, Aktualisierung

Ansprechpartner

Vorstand:	Burghard Kretschmer
Hygiene:	Helmut Hofmann
Geschäftsstelle:	Michaela Derks
Sport:	Joel Willms
RehaSport:	Lucia Schönfeldt

2. Allgemeine Hygienemaßnahmen

Persönliche Hygiene:

Das Corona Virus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dies erfolgt vor allem direkt über die Schleimhäute der Atemwege. Darüber hinaus ist auch indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie die Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden, eine Übertragung möglich.

Die Maßnahmen zur persönlichen Hygiene sind in der **Anlage 1** dargestellt und von allen Nutzern des Sportcenters Ossenberg einzuhalten.

Hier eine kurze Zusammenfassung der geltenden Regelungen:

Zum Schutz aller sind folgende Richtlinien einzuhalten:

Halte mindestens 1,5 m Abstand.

Desinfiziere/Wasche regelmäßig deine Hände.

Vermeide das Händeschütteln.

Trage im Gebäude eine medizinische Gesichtsmaske (OP Maske) oder eine Atemschutzmaske (z.B. FFP2).

Diese kann lediglich beim Sport abgenommen werden.

Fasse dir nicht mit den Händen ins Gesicht.

Bleibe bei Krankheitssymptomen zu Hause.

Niese oder Huste in die Armbeuge.

Bitte haltet euch an die Richtlinien.

Hygieneplan Sportcenter Ossenberg

Generell nimmt die Infektiosität von Corona Viren auf unbelebten Oberflächen in Abhängigkeit von Material und Umweltbedingungen wie Temperatur und Feuchtigkeit rasch ab. Nachweise über eine Übertragung durch Oberflächen im öffentlichen Bereich liegen bisher nicht vor.

Im Sportcenter Ossenberg steht die Reinigung von Oberflächen im Vordergrund. Dies gilt auch für Oberflächen, welchen antimikrobielle Eigenschaften zugeschrieben werden, da auch hier Sekrete und Verschmutzungen mechanisch entfernt werden sollen.

Im Gegensatz zur Reinigung wird eine routinemäßige Flächendesinfektion in Schulen auch in der COVID-Pandemie durch das RKI nicht empfohlen. Somit sind auch die bisherigen Reinigungsregelungen im Sportcenter Ossenberg, z.B. für die Fußböden als angemessene Reinigung völlig ausreichend.

Folgende Areale werden besonders gründlich und in stark frequentierten Bereichen täglich gereinigt werden:

- Türklinken und Griffe (z.B. an Schublade- und Fenstergriffe) sowie der Umgriff der Türen,
- Treppen- & Handläufe,
- Lichtschalter,
- Tische, Stühle, Telefone, Drucker/Scanner
- und alle weiteren sonstigen Griffbereiche.

Bereich Toiletten:

In allen Toilettenräumen werden ausreichend Flüssigseifenspender und Einmalhandtücher bereitgestellt und regelmäßig aufgefüllt. Die entsprechenden Auffangbehälter für Einmalhandtücher und Toilettenpapier sind vorhanden. Toilettensitze, Armaturen und Waschbecken werden zweimal täglich gereinigt.

Bei Verschmutzungen mit Fäkalien, Blut oder Erbrochenem ist, nach Entfernung der Kontamination, mit einem Desinfektionsmittel getränkten Einmaltuch eine prophylaktische Scheuer-Wisch- Desinfektion erforderlich. Die Verschmutzung ist unverzüglich an den Hygienebeauftragten (siehe ToP 7) oder einen anderen der Ansprechpartner zwecks Beseitigung zu melden.

Die weiteren durchzuführenden Maßnahmen und zu beachtenden Regelungen finden sich unter dem Top 4 dieses Planes.

3. Richtlinien zur Nutzung des Sportcenters Ossenberg

Der SV Concordia Ossenberg 1982 e.V. gewährleistet mit diesem Plan sowie durch folgende Maßnahmen die Einhaltung der Vorgaben durch das Gesetz zur Verhütung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten (Infektionsschutzgesetz) und die der Coronaschutzverordnung des Landes Nordrhein Westfalen in der aktuell gültigen Fassung.

Folgende Hygieneausrüstung liegt in ausreichendem Umfang vor und ist im Sportcenter für alle Beteiligten frei zugänglich:

- Handdesinfektionsmittel mit Spendern (im Ein- und Ausgangsbereich, im Fitnessbereich)
- Flüssigseife mit Spendern und Papierhandtücher (im Toilettenbereich)
- Flächendesinfektionsmittel, Einmalhandschuhe und Masken (im Flurbereich - Grauer Schrank -und in den Sporträumen)

Sämtliche Hygienemaßnahmen und neuen Regelungen werden mit allen Beteiligten (Teilnehmer*innen, Übungsleiter*innen und Beschäftigte) regelmäßig kommuniziert. Die Kommunikation erfolgt per E-Mail, über die Website (<http://www.svconcordia-ossenberg.de/CORONA/>) und die Social-Media-Kanäle sowie per Aushang im Sportcenter Ossenberg.

Um eine mögliche Infektionskette zurückverfolgen zu können, werden in der bisherigen Form Anwesenheitslisten für den Sport- und Trainingsbereich geführt. Die Einverständniserklärung nach Anlage 2 ist dieser Liste beizufügen und zusammen mit der Abrechnung der Geschäftsstelle einzureichen.

Die Gruppengröße wurde entsprechend der geltenden Vorgaben (Mindestabstand, Kontaktbeschränkung) wie folgt für die Räume im Sportcenter festgelegt (Personenanzahl incl. Übungsleiter*innen) und an den Türen ausgehängt:

Raum 1	94m ²	13 Personen	(18 Personen*)
Raum 2	94 m ²	13 Personen	(18 Personen*)
Raum 3	85 m ²	11 Personen	(17 Personen*)
Raum 4	85 m ²	11 Personen	(17 Personen*)
Aula	192 m ²	21 Personen	(38 Personen*)

* gilt nur für die Inzidenzstufe 0

Die Handdesinfektion befindet sich im Ein- und Ausgangsbereich und ist zwingend beim Eintritt zu benutzen. Ebenso wird dort auf das verpflichtete Tragen der Maske (OP oder FFP2) im Wegebereich und auf den Toiletten hingewiesen.

Zur Kontaktvermeidung im Sportcenter gibt es getrennte Ein- und Ausgänge, sowie eine markierte Wegeführung als Einbahnstraßensystem:

- Eingang über den barrierefreien Zugang (Automatiktüre) mit Taster
- Ausgang über den in jedem Sportraum und Umkleidebereich vorhandenen Notausgang (mit gepflastertem Umlauf)
- weiterer Ausgang über das Ev. Gemeindehaus (Aula)

Die Umkleiden, Duschen und die dort befindlichen Toiletten sind je nach geltender Inzidenzstufe (siehe Anlage 3) geöffnet oder bleiben geschlossen.

4. Richtlinien zum Trainings- und Kursbetrieb

4.1 Allgemeine Rahmenbedingungen

Generell werden alle Sport- und Bewegungsangebote des Vereins bzgl. ihrer Durchführbarkeit im Sinne der Einhaltung der Regeln zum Infektionsschutz zu prüfen sein. Bei Kontakt- oder Mannschaftssportarten müssen alternative Trainingskonzepte wie z.B. Lauf-, Athletik-, Zirkeltraining usw. angeboten werden. Alle sportartspezifischen Vorgaben, die in den Übergangsregeln der Spitzensportverbände geregelt sind, werden vor der Wiederaufnahme des Sport- und Trainingsbetriebs in der jeweiligen Sportart herangezogen und entsprechend umgesetzt.

Eine Teilnahme ohne Abgabe der Einverständniserklärung nach Anlage 2 ist nicht möglich. Für Kinder unterzeichnet der gesetzliche Vertreter.

Die Gruppengrößen für den jeweiligen Sportbetrieb in den Übungsräumen sind im Top 3 unter Berücksichtigung des notwendigen Abstandes dargestellt und dürfen nicht überschritten werden.

Der/die Übungsleiter*innen führen die Teilnehmerliste und nehmen die Einverständniserklärung zu ihren Unterlagen.

4.2 Vor der Trainingseinheit

Bei jeglichen Krankheitssymptomen ist dem Übungsleiter*innen das Betreten der Sportstätte, die Leitung der Sparteinheit sowie die Teilnahme an sonstigen Vereinsangeboten untersagt. Eine Information an den Verein und die Teilnehmenden muss umgehend erfolgen.

Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei seiner Anmeldung schriftlich, sowie vor Beginn jeder Sparteinheit mündlich bestätigen:

1. Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
2. Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
3. Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten
(siehe auch Anlage 1 Merkblatt für die persönliche Hygiene)

Übungsleiter*innen und Teilnehmende reisen individuell und bereits in Sportbekleidung zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.

Jeder Teilnehmende bringt sein eigenes Handtuch und Getränk zur Sporteinheit mit. Diese werden stets entsprechend der vorhandenen Markierungen in ausreichendem Abstand zu den persönlichen Gegenständen der anderen Teilnehmenden abgelegt. Gleiches gilt für eigene Matten oder Sportgeräte

Zwischen den Sporteinheiten besteht grundsätzlich eine Pause von mindestens 15 Minuten. In dieser Zeit sind durch den Übungsleiter*in folgende Maßnahmen vorgesehen:

- Hygienemaßnahmen
- und eine Stoßlüftung
- zusätzlich mögliche Dauerlüftung im Sportcenter (gekippte Fenster) nur bei Zimmerlautstärke
- zusätzlich mögliche Dauerlüftung in der Aula (gekippte Fenster) nur bei Zimmerlautstärke

Die Pause dient im Übrigen auch dazu einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen. Jegliche Körperkontakte, z. B bei der Begrüßung müssen unterbleiben.

Die Übungsleiter*innen weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit individuelle Trainings- und Pausenflächen zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert.

Die Übungsleiter*innen führen die bereits angesprochenen Anwesenheitslisten, so dass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.

Übungsleiter*innen reinigen und desinfizieren sämtliche bereitgestellten Sportgeräte unter Nutzung der Einmalhandschuhe.

Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt.

Wenn Teilnehmende eigene Materialien und Geräte mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.

Übungsleiter*innen reinigen und desinfizieren sämtliche Kontaktflächen vor und nach dem Kursbeginn im Bereich des Sportraumes.

4.3 Während und nach der Trainingseinheit

Während der Trainingseinheit

Die Übungsleiter*innen gewährleisten, dass der Mindestabstand von 1,5 m während der gesamten Sporteinheit eingehalten wird.

Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität ist der Mindestabstand zu vergrößern (Richtwert: 4-5 Meter, nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).

Die Maske kann während der Sporteinheit abgelegt werden. Für den Fall einer Verletzung muss der Mund-Nasen-Schutz jedoch immer in Reichweite aller Teilnehmenden sein.

Sämtliche Körperkontakte müssen während der Sporteinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen, Korrekturen und Partnerübungen.

Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen ist zu vermeiden.

Der Geräteraum und der Sanitärbereich sollten nur einzeln oder unter Abstandswahrung betreten werden.

Zuschauer*innen ist der Zutritt zum Sportcenter Ossenbergl nicht gestattet. Kinder unter 12 Jahren dürfen durch eine Person begleitet werden.

Nach der Trainingseinheit

Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage **unmittelbar** nach Ende der Sporeinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln, entweder über die ausgeschilderten Notausgänge (Sportraum oder Umkleidebereich) oder im Einbahnstraßensystem über den Ausgang am Ev. Gemeindehaus.

Nach Beendigung des Angebotes muss die Maske innerhalb des Sportcenters Ossenberg wieder angelegt werden.

Reinigung und Desinfizierung durch die Übungsleiter*innen erfolgt wie vor der Sportstunde.

Was ist zu tun, wenn ein Coronafall bekannt wird:

Sofortige Einstellung des Trainings- und Wettkampfbetriebes der Gruppe, in der die infizierte Person aktiv ist.

Alle Aktiven der Gruppe werden unverzüglich informiert – ohne den Namen der betroffenen Personen zu nennen und aufgefordert, einen Corona-Test durchführen zu lassen.

Ggf. auch an Wettkämpfen beteiligte andere Vereine informieren.

Der/die verantwortliche Ansprechpartner*in im Verein ist direkt zu informieren.

Die TN-Listen sind bereit zu halten und auf Anforderung dem Gesundheitsamt zu übergeben.

4.4 Fitnessbereich

Die in der Anlage „Hygiene- und Infektionsschutzstandards“ zur CoronaSchutzVO NRW aufgeführten Standards werden im Fitnessbereich des Sportcenters Ossenbergl wie folgt umgesetzt:

1. Der Zutritt zum Fitnessbereich (Raum A mit ca. 52 m² und Raum B mit ca. 30 m²) wird so geregelt, dass nur jeweils ein Teilnehmer*in (alternativ: mehrere Personen eines Haushaltes) sich pro Stunde in einem Raum zum Training befinden.
2. Alle Teilnehmer unterschreiben die Einverständniserklärung und werden somit bei Symptomen einer Atemwegsinfektion keinen Zutritt erhalten.
3. Der Ein- und Ausgangsbereich erfolgen unabhängig und abgetrennt vom Bereich des Sportcenters über den Nebeneingang (Notausgang).
4. Alle Teilnehmer müssen sich nach Betreten des Fitnessbereichs die Hände waschen oder desinfizieren.
5. Auf nicht kontaktfreie Begrüßungsrituale (Händeschütteln etc.) ist zu verzichten.
6. Die Kontaktdaten, sowie Zeitpunkt des Betreten und Verlassen des Fitnessstudios werden nach Einholen des Einverständnisses (siehe Top 2) zur Ermöglichung einer Kontaktpersonennachverfolgung dokumentiert.
7. Anmeldungen erfolgen über Joel Willms:
Telefon 0157 59615687 oder per Mail fitmitconcordia@gmail.com
8. Teilnehmer*innen, die nicht zur Einhaltung dieser Regeln bereit sind, werden wir im Rahmen des Hausrechtes den Zutritt verwehren.
9. Die Teilnehmer*innen kommen in Sportkleidung.
10. Beratung von Teilnehmer*innen (z.B. Erstunterweisung, Ernährungsplanung, Trainingsplanung) ist grundsätzlich möglich.
11. Das Ausüben von Sportarten mit unvermeidbarem Körperkontakt ist unzulässig. Ebenso unzulässig ist aufgrund der Aerosolbelastung jedes hochintensive Ausdauertraining
12. Der Mindestabstand von 2 m in alle Richtungen und der Abstand zwischen zwei genutzten Geräten von mindestens 3 m wird durch die Zuweisung nur eines Teilnehmers*in pro Raum eingehalten. Dadurch erübrigt sich eine zur Abstandsverdeutlichung erforderliche Raumskizze.
13. Trainer*innen und Teilnehmer*innen können – sofern dies zur Ausübung ihrer Tätigkeit erforderlich ist – unter Wahrung der Abstandsregeln auf Maske verzichten.
14. Die Kontaktflächen jedes Trainingsgerätes (durch Kopf, Rumpf und Beine) sind während der Nutzung durch selbst mitgebrachte Handtücher abzudecken.
15. Die Kontaktflächen aller Sportgeräte sowie weitere Kontaktflächen sind sofort nach jedem Gebrauch mit einem geeigneten Desinfektionsmittel zu desinfizieren. Hierzu sind zusätzliche Desinfektionsmittelpender aufgestellt.
16. Sportequipment, wie Therabänder, Matten etc., deren Kontaktflächen schlecht zu desinfizieren sind, dürfen vorübergehend von den Teilnehmer*innen nicht genutzt werden.
17. Im Sanitärraum (WC) stehen Händedesinfektionsmittel, Flüssigseife und Einmalhandtücher in ausreichender Menge zur Verfügung. Der Sanitärraum (WC) wird in kurzen Intervallen (mind. zweimal täglich) gereinigt.
18. Die Abfälle werden ebenfalls in kurzen Intervallen (mind. zweimal täglich) entfernt.
19. Alle Beteiligten werden im Rahmen dieses Hygiene- und Infektionsschutzplanes regelmäßig über alle Regelungen
 - per Aushang und Hinweisschilder,
 - Internet,
 - Facebook und Email informiert.
20. Die erstmalige Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes ist nur nach Abgabe oder Übersendung der in der Anlage 2 beigefügten Einverständniserklärung möglich.

5 Meldepflicht

Hinweis:

Aufgrund der Corona Virus-Meldepflichtverordnung des Infektionsschutzgesetzes ist sowohl der Verdacht einer Erkrankung als auch das Auftreten von COVID-19 Fällen in Sportstätten dem Gesundheitsamt zu melden.

6 Reflexion und Weiterentwicklung

Im Rahmen des stetigen Verbesserungsprozesses wird der Hygiene – und Infektionsschutzplan des SV Concordia Ossenberg 1982 e.V. für das Sportcenter Ossenberg regelmäßig anhand der aktuellen Verordnungen überprüft und angepasst.

So kann sichergestellt werden, dass stets die neuste Fassung vorliegt, welche dem aktuellen Stand der Vorgaben und Diskussion im Bereich Hygiene / Infektionsschutz entspricht.

Die Überprüfung erfolgte am 13.07.2021 auf der Basis der ab 10.07.2021 gültigen Verordnung.

Die nächste Überprüfung findet am 26.07.2021 statt.

7. Kontakt

Für Fragen, Ideen und Anregungen rund um das Thema Infektionsschutz / Hygiene stehen folgende Gesprächspersonen zur Verfügung:

Hygiene: Helmut Hofmann

Tel. 0175 1822510 oder per Mail: technikconcordia@gmail.com

Vorstand: Burghard Kretschmer

Tel. 0151 16731308 oder per Mail Burghard.Kretschmer@gmail.com

Bereich Sport: Joel Willms

Tel. 0157 59615687 oder per Mail: fitmitconcordia@gmail.com

Geschäftsstelle: Michaela Derks

Tel. 02843 80669 oder per Mail: bueroconcordiaossenberg@gmail.com

Anlagen:

1. Merkblatt für die Persönliche Hygiene
2. Einwilligungserklärung Teilnehmer*in
3. Auszüge aus § 14 CoronaSchVO
4. Anlage Sportgeräte

Anmerkung zu Sport- und Bewegungsangeboten außerhalb des Sportcenters Ossenberg:
Für alle Sport- und Bewegungsangebote des SV Concordia Ossenberg 1982 e.V. außerhalb des Sportcenters Ossenberg ist dieser Hygiene- und Infektionsschutzplan analog anzuwenden, es sei denn es gelten vor Ort spezielle Vorschriften.

**Einverständniserklärung Teilnehmer*in zur Wiederaufnahme des
Sport- und Trainingsbetriebes beim SV Concordia Ossenberg
während der Corona-Pandemie**



Name:	
Vorname:	
Geb.-Datum:	
Sportangebot:	
Übungsleiter*in:	
Telefonnummer:	
Email:	

Ich bin über die Empfehlungen des LSB NRW und den Bedingungen des Hygiene- und Infektionsschutzplans des SV Concordia Ossenberg 1982 e.V. für das Sportcenter Ossenberg zur Wiederaufnahme des Sport- und Trainingsbetriebes während der Corona-Pandemie informiert worden.

Mir wurden die Verhaltens- und Hygieneregeln erklärt und ich bin bereit, diese einzuhalten und die entsprechenden Anweisungen der Übungsleitung zu befolgen. Mir ist bekannt, dass auch bei der Durchführung des Sport- und Trainingsbetriebes in der Gruppe für mich ein Restrisiko besteht, mich mit dem Coronavirus SARS- CoV-2 zu infizieren.

Ich erkläre, dass ich bei Krankheitssymptomen und nach Kontakt mit infizierten Personen – insofern ich davon Kenntnis erlange – nicht am Sport teilnehmen werde. Sollte innerhalb von zwei Wochen nach der Teilnahme am Sport eine Infektion oder der Kontakt zu einer infizierten Person festgestellt werden, werde ich den Verein unverzüglich darüber informieren.

Ich wurde darüber informiert, dass meine personenbezogenen Daten sowie Informationen über Krankheitssymptome oder dem Kontakt zu infizierten Personen zusätzlich zu der bisherigen Verarbeitung ausschließlich unter strengster Beachtung des Datenschutzes verwendet werden, um den Anforderungen des Infektionsschutzgesetzes sowie etwaiger einschlägiger aktueller Vorschriften Genüge zu tun.

Ich willige hiermit in die freiwillige Teilnahme am oben genannten Sportangebot unter Anerkennung der genannten Bedingungen ein.

Zusätzliche Anmerkungen:

Ich bin wirksam geimpft.

Ich bin genesen.

Bitte ankreuzen

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmer*in



Merkblatt persönliche Hygiene beim SV Concordia Ossenberg 1982 e.V.

Das Corona Virus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dies erfolgt vor allem direkt über die Schleimhäute der Atemwege. Darüber hinaus ist auch indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie die Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden, eine Übertragung möglich.

Wichtigste Maßnahmen zur persönlichen Hygiene:

1. Bei Krankheitszeichen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen, Gliederschmerzen) auf jeden Fall zu Hause bleiben.
2. Mindestens 1,50 m Abstand halten.
3. Mit den Händen nicht das Gesicht, insbesondere die Schleimhäute berühren, d.h. nicht an Mund, Augen und Nase fassen.
4. Keine Berührungen, Umarmungen und kein Händeschütteln.
5. Gründliche Händehygiene
(z. B. nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen; nach der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln; vor und nach dem Essen, nach dem Toiletten-Gang)
 - Händewaschen mit Seife für 20–30 Sekunden. Die Wassertemperatur hat keinen Einfluss auf die Reduktion der Mikroorganismen. Viel wichtiger sind die Dauer des Händewaschens und das Maß der Reibung beim Einseifen der Hände.
(siehe auch <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/>)
 - Händedesinfektion: Das sachgerechte Desinfizieren der Hände ist dann sinnvoll, wenn ein gründliches Händewaschen nicht möglich ist. Dazu muss Desinfektionsmittel in ausreichender Menge in die trockene Hand gegeben und bis zur vollständigen Abtrocknung ca. 30 Sekunden in die Hände einmassiert werden. Dabei ist auf die vollständige Benetzung der Hände zu achten.
(siehe auch www.aktion-sauberehaende.de)
6. Öffentlich zugängliche Gegenstände wie Türklinken oder Fahrstuhlknöpfe möglichst nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern anfassen, ggf. den Ellenbogen nutzen.
7. Husten- und Niesetikette: Husten und Niesen in die Armbeuge gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen! Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten weg drehen.
8. Medizinische Gesichtsmaske (OP-Maske) oder Atemschutzmaske (z.B. FFP2) tragen. Damit können Tröpfchen, die man z.B. beim Sprechen, Husten oder Niesen ausstößt, abgefangen werden. Das Risiko, eine andere Person durch Husten, Niesen oder Sprechen anzustecken, kann so verringert werden (Fremdschutz). Dies darf aber nicht dazu führen, dass der Abstand unnötigerweise verringert wird.

In den Sporthallen des Sportcenters Ossenberg kann auf das Tragen einer Maske während einer zulässigen Sportausübung nach § 5 Abs. 7 Nr. 6 CoronaSchVO verzichtet werden.

Hinweis: Trotz Maske sind die gängigen Hygienevorschriften, insbesondere die aktuellen Empfehlungen des Robert Koch-Instituts und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, zwingend weiterhin einzuhalten.

Der Hauptvorstand

Auszüge aus § 14 Sport der CoronaSchVO

(1) Die Zulässigkeit des Freizeit-, Amateur- und Profisportbetriebs einschließlich des Wettkampfbetriebs auf und in allen öffentlichen und privaten Sportanlagen, Fitnessstudios, Schwimmbädern und ähnlichen Einrichtungen, der Sportausübung außerhalb von Sportanlagen sowie des Zutritts Zuschauerinnen und Zuschauern zu Sportveranstaltungen richtet sich nach den folgenden Vorschriften.

(2) In Kreisen und kreisfreien Städten der **Inzidenzstufe 3 (50 bis 100)** sind nur zulässig:

1. im Freien die gemeinsame Sportausübung einschließlich Ausbildung, Training und Wettkampf
 - a) in den nach § 4 Absatz 3 Nummer 1 bis 3 (allgemeine Kontaktbeschränkungen) zulässigen Gruppen,
 - b) in Gruppen von bis zu 25 jungen Menschen bis zum Alter von einschließlich 18 Jahren zuzüglich bis zu zwei Ausbildungs- oder Aufsichtspersonen,
 - c) von bis zu 25 Personen bei ausschließlich kontaktfreier Ausübung.
4. der ärztlich verordnete sowie unter ärztlicher Betreuung und Überwachung durchgeführte Rehabilitationssport nach § 64 Absatz 1 Nummer 3 des Neunten Buches Sozialgesetzbuch unter Beachtung des Mindestabstands zwischen den teilnehmenden Personen und, wenn er in geschlossenen Räumen stattfindet, mit Negativtestnachweis,

Als kontaktfreie Sportarten gelten Sportarten, bei deren Ausübung typischerweise kein Körperkontakt stattfindet, zum Beispiel Golf und Tennis einschließlich Doppel. Zwischen verschiedenen Gruppen beziehungsweise allein Sport treibenden Personen, die gleichzeitig am selben Ort Sport treiben, ist während der Sportausübung dauerhaft ein Mindestabstand von 5 Metern einzuhalten. Die Verantwortlichen für die in Satz 1 genannten Einrichtungen haben den Zugang zu der Einrichtung so zu beschränken, dass unzulässige Nutzungen ausgeschlossen sind und die Einhaltung der Mindestabstände gewährleistet ist. Die Nutzung von Gemeinschaftsräumen von Sportanlagen, einschließlich Räumen zum Umkleiden und zum Duschen, ist unzulässig, außer im Zusammenhang mit einer zulässigen Nutzung von Schwimmbädern.

(3) In Kreisen und kreisfreien Städten der **Inzidenzstufe 2 (35 bis 50)** sind zusätzlich zulässig:

1. im Freien die Ausübung von
 - a) kontaktfreiem Sport ohne Personenbegrenzung,
 - b) Kontaktsport mit bis zu 25 Personen, negativem Testnachweis und sichergestellter einfacher Rückverfolgbarkeit,
2. in geschlossenen Räumen einschließlich Fitnessstudios mit Negativtestnachweis und sichergestellter einfacher Rückverfolgbarkeit die Ausübung von
 - a) kontaktfreiem Sport unter Beachtung der Vorschriften zum Mindestabstand mit Ausnahme von hochintensivem Ausdauertraining (insbesondere Indoor-Cycling, HIIT und anaerobes Schwellentraining),
 - b) Kontaktsport mit bis zu zwölf Personen.
5. die Nutzung von Gemeinschaftsräumen von Sportanlagen, einschließlich Räumen zum Umkleiden und zum Duschen, unter Beachtung der allgemeinen Hygieneanforderungen nach § 6 und des Mindestabstands.

(4) In Kreisen und kreisfreien Städten der **Inzidenzstufe 1 (unter 35)** sind zusätzlich zulässig:

1. im Freien die Ausübung von Kontaktsport mit bis zu 100 Personen mit Negativtestnachweis und sichergestellter einfacher Rückverfolgbarkeit,
2. in geschlossenen Räumen einschließlich Fitnessstudios die Ausübung von Kontaktsport mit bis zu 100 Personen mit Negativtestnachweis und sichergestellter einfacher Rückverfolgbarkeit,
3. in geschlossenen Räumen auch hochintensives Ausdauertraining (insbesondere IndoorCycling, HIIT und anaerobes Schwellentraining) mit bis zu 15 Personen mit Negativtestnachweis und Mindestabstand, wenn die Räume vollständig durchlüftet oder mit viruzid wirkenden Luftfiltern ausgestattet sind,
6. wenn auch für das Land die Inzidenzstufe 1 gilt, bei der Sportausübung der Verzicht auf Negativtestnachweise,

(5) In Kreisen und kreisfreien Städten der Inzidenzstufe 0 entfallen die Beschränkungen der Absätze 1 bis 4 mit der Maßgabe, dass entweder auf die für die Inzidenzstufe 1 noch geltenden Masken- und Abstandsregelungen sowie Personenbegrenzungen vollständig verzichtet werden kann oder auf das für die Inzidenzstufe 1 noch geltende Erfordernis eines Negativtestnachweises.

Anmerkung: Der SV Concordia Ossenberg 1982 e.V. erhöht in der Stufe 0 die Personenanzahl pro Raum unter Berücksichtigung der Empfehlung des BRSNW (5m² pro Person).

Anlage 4

Nutzbarkeit von Geräten:

Zusätzlich zu den ohnehin freigegebenen:

- Steps
- Kurzhanteln
- Smoveys
- Flexibars

könnt ihr künftig und Beachtung einiger Regeln, auf die ich im Anschluss komme, folgendes weiteres Equipment nutzen:

- Langhanteln
- Stäbe (Holz sowie Kunststoff)
- Body Tubes (gelb sowie grün - hängen neben den Therabändern im Geräteraum)
- Balancepads und Kissen sowie Pilatesrollen (alles abgedeckt)
- Yogablöcke (abgedeckt)
- Bälle mit glatter Oberfläche (gelbe im Netz)
- Kästen (s.u.)
- Pilatesbälle

Das "Stoffequipment" in den Kisten bitte ich euch vorerst weiter nicht zu benutzen, da die Desinfizierbarkeit kaum gegeben ist und wir einfach nicht wissen, wie das Virus darauf nun haftet oder eben nicht.

Wichtig ist weiterhin, dass das Material von der ÜL geholt und weggebracht wird - kein gemeinsames Holen aus dem Geräteraum, um größere Ansammlungen auf engem Raum zu vermeiden. Die Flure müssen so frei wie möglich gehalten werden. Wenn ihr euch mit etwas unsicher seid, dann kommt bitte auf mich zu und wir besprechen das kurz.

Beispiele:

Langhantelwagen:

Die ÜL holt den Langhantelwagen in den Kursraum. Da der Aufwand zu groß wäre, alle Hanteln als ÜL zu bestücken und zu verteilen, können die TN sich die Hanteln selbst holen. Dabei gilt unbedingt Mundschutzpflicht und das Holen und Wegbringen nacheinander, nicht alle zusammen. Idealerweise werden alle Langhanteln zum Wagen zurückgebracht, wo die ÜL diese dann desinfizieren und zurück in den Geräteraum schieben kann.

Stäbe:

Die ÜL holt alle Stäbe und legt sie im Raum bereit. Die TN holen sich mit Mundschutz nacheinander einen Stab und bringen ihn am Ende auch nacheinander wieder weg. ÜL desinfiziert - fertig.

Kästen:

Beim Holen entweder Handschuhe an oder die Griffmulden anschließend desinfizieren. Werden die Kästen nur zum draufsteigen benutzt, also nur mit den Füßen, müssen sie, wie bei den Steps, nicht abgedeckt werden. Sobald weiterer Körperkontakt stattfindet, muss ein Handtuch o.ä. übergelegt werden. Wir werden uns informieren, ob wir ein Desinfektionsmittel bekommen, was der ledernen Oberfläche definitiv nicht schadet. Dann würde das Handtuch entfallen.

Das Prinzip lässt sich denke ich auf jedes Equipment übertragen. Nacheinander holen und bringen, den Mundschutz erst dann abnehmen, wenn das Equipment fertig am Platz liegt. Equipment wird nie geteilt, jede/r hat für die Stunde ein eigenes.

Schwer zu desinfizierendes Equipment wie Balancepads, Yogablöcke und alles mit einer "porösen" Oberfläche bitte mit Handschuhen holen und in der Stunde dann mit einem Handtuch abdecken. Ansonsten gehen die langfristig durch das Desinfektionsmittel kaputt.

Man kann nie an alles und jedes Szenario denken, deshalb bitte ich euch selbst ebenfalls aufmerksam zu sein und auch die TN immer wieder darauf hinzuweisen, sich so verantwortungsvoll wie möglich zu verhalten. Je mehr wieder im Verein los ist und umso mehr Equipment wieder genutzt wird, fällt das "sich an alle Regeln halten" einfach immer schwerer.

Das oberste Gebot ist und bleibt der maximal mögliche Abstand zueinander!

Gemeinsam schaffen wir das aber.

Eine weitere Bitte:

Beim abschließenden Desinfizieren der Kontaktflächen im Raum bitte immer das Desinfektionsmittel erst auf die Tücher sprühen und dann mit dem Tuch alles abputzen. An den Türen in der Aula kommen leider erste farbliche Veränderungen, evtl. weil das Desinfektionsmittel direkt auf die Klinke und damit den umliegenden Bereich gesprüht wird.

Joel Willms

Sportliche Leitung