

# Leitkonzept Hygienemaßnahmen

Der TSV Eintracht Nienstedt e.V. richtet sich mit seinem Leitkonzept nach den Vorgaben der „Hygienemaßnahmen“ des Niedersächsischen Turner-Bund (NTB). Es soll dazu dienen, die notwendigen Hygienemaßnahmen bzw. Schutzmaßnahmen aufgrund der Corona-Epidemie in unserem Turn-/Sportverein umzusetzen.

Diese Übersicht wird in den nächsten Wochen – vor allem nach Änderungen in den Vorgaben und Verordnungen – aktualisiert.

## Regeln/Maßnahmen anhand der Empfehlungen des NTB nach DOSB-Leitplanken

### 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 Warte-schlangen erfolgen.

- ✚ Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft ventiliert wird, sind mindestens 2,00 bis 4,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten.
- ✚ Es muss sich grundsätzlich strikt an die behördlichen Anordnungen für öffentliche Räume gehalten werden. Je nach Gegebenheiten wird empfohlen, pro mind. 20 m<sup>2</sup> nicht mehr als eine Person zuzulassen.
- ✚ Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen. Teilnehmer kommen möglichst passend zum Kursbeginn (max. 5 min früher).
- ✚ Eltern warten draußen mit Abstand untereinander auf Ihre Kinder. Oder sie verlassen mit ihren Kindern nach Beendigung des Sportangebots (z.B. MuKi- / VaKi-Tu) umgehend die Sportstätte.
- ✚ Jegliches Treffen und Austausch vorher und im Nachgang sind untersagt.
- ✚ Auch beim Kommen und Gehen sind die bekannten Abstandsregeln einzuhalten. Wo nicht möglich bitte Mund-Nasen-Schutz tragen.
- ✚ Getrennte Ein- und Ausgänge nutzen ...  
**EINBAHNSTRASSE - Die Sporthalle, ist ausschließlich über den Notausgang zu verlassen!**  
Der Trainer/die Trainerin schließt diesen wieder ab!

### 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. Die Austragung von Zweikämpfen, z.B. in Spielsportarten, muss zur Zeit noch unterbleiben.

- ✚ Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe.
  - ✚ Kein Helfen und Sichern durch Trainer/Übungsleiter und Mittrainierende.
  - ✚ Die Übungsleitung gibt keine Hilfestellung, sondern lediglich mündliche Anweisungen. Auch hierbei ist der Abstand zu wahren!
  - ✚ **Kinder-/Jugendgruppen:** Auch hier ist keine Hilfestellung durch die Übungsleitung erlaubt.
  - ✚ **MuKi-/VaKi-Tu:** Eltern helfen nur ihren eigenen Kindern. Die Übungsleitung leitet ohne Hilfestellung an.
  - ✚ **Tanzsparte:** Es dürfen nur Tanzpaare von Personen aus einem gemeinsamen Haushalt oder vom Trainer ständige Tanzpaare gebildet werden.
    - ✚ Es dürfen unter keinen Umständen Partnerwechsel während des Trainings durchgeführt und Tanzpartner über mehrere Tage/Wochen beibehalten werden.
    - ✚ Die Tanzlehrer tanzen nicht mit den trainierenden Personen. Hilfestellung erfolgt kontaktlos.
    - ✚ Die Tanzpaare müssen auf der Teilnehmerliste dokumentiert/markiert werden.
-

### 3) Freiluftaktivitäten präferieren

Aktuell – in der sogenannten Stufe 4 – ist der Hallensport neben den Freiluftaktivitäten erlaubt. Letzteres sollte, wenn umsetzbar, vorgezogen werden.

### 4) Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen und Hände desinfizieren, 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** – sollte die gemeinsame Nutzung von Sportgeräten vermieden werden.

- ✚ Vor jedem Training müssen Trainer und Sportler gründlich die Hände waschen und eine Handdesinfektion durchführen (nur für das Training an der Sportstätte möglich!)
- ✚ **Eigene Gymnastikmatte oder zumindest ein großes Badetuch zu den Gymnastikangeboten mitbringen und über die Matte legen.**
- ✚ Auf die Nutzung von Kleingeräten verzichten bzw. nur eigene Kleingeräte nutzen oder nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren.
- ✚ Zusätzliche Hygienemaßnahmen – wenn vereinseigene Kleingeräte trotzdem genutzt werden, diese bitte nach dem Gebrauch desinfizieren (dafür bereitgestelltes Flächendesinfektionsmittel nutzen oder geeignete eigene medizinische Desinfektionstücher mitbringen).
- ✚ In der Sporthalle ist nach jedem Training eine Stoßbelüftung durchzuführen.
- ✚ Alle Mülleimer der Sportstätte müssen, zusätzlich zu der regelmäßigen Reinigung durch die Reinigungskraft, auch durch die Übungsleitungen überprüft und ggf. geleert werden.
- ✚ Die bedeutsamen Infektionsherde (Türgriffe etc.) müssen vor und nach jedem Trainingswechsel durch die Übungsleiter/Trainer zwischen desinfiziert werden.

### 5) Umkleiden und Duschen zu Hause

**Die Nutzung von Umkleiden und Duschen** in der Sporthalle und auf dem Sportplatz im Vereinsheim ist trotz Stufe 4 weiterhin **nicht gestattet**, da in den Räumlichkeiten die Hygiene- und Abstandsregeln nicht eingehalten werden können. Das Vereinsheim auf dem Sportplatz bleibt weiterhin GESCHLOSSEN. Ebenso alle weiteren Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume.

- ✚ In Sportkleidung zum Training gehen.
- ✚ Die Straßenschuhe sind erst in der Sporthalle gegen Hallenturnschuhe zu tauschen.
- ✚ Die Nutzung von Garderoben, Umkleiden, Duschen und Gemeinschaftsräumen ist untersagt.
- ✚ Die Nutzung vom WC ist auf ein Minimum zu reduzieren. Diese sind, auch bei größeren Räumen und mehreren Kabinen, immer nur einzeln zu betreten und die allgemeinen Abstands- und Hygieneregeln sind zu beachten. Auf dem Weg von und zum WC ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen!

### 6) Beginn Zulassung/Beginn der einzelnen Sportgruppen/Sparten

Zur Wiedereinführung des Sportbetriebes der einzelnen Sparten sind Umsetzungskonzepte der jeweiligen Sportgruppen/Abteilungen zur Genehmigung dem Vorstand vorzulegen und auszuhängen.

### 7) Fahrgemeinschaften sind vorübergehend aussetzen

In den Übergangsphasen sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training verzichtet werden.

### 8) Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen und Feste sind zu unterlassen

Um die Distanzregeln einzuhalten, finden derzeit und bis auf weiteres keine sozialen Veranstaltungen des Vereins statt. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst auch sportliche Wettbewerbe.

### 9) 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. Empfehlung des NTB: nicht mehr als 10 Personen pro Gruppe zuzulassen.
- ✚ Feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen sind – wenn möglich – vorzunehmen.
- ✚ Eine Übungsleitung soll möglichst nicht mehr als 5 Gruppen betreuen.

### 10) 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 (privat, ggf. als Präventionsmaßnahme über die KV abfragen) möglich.

- ✚ Die Gesundheit geht immer vor.
- ✚ Zur Risikogruppe gemäß RKI könnten Übungsleitungen, Eltern und ihre Kinder, aber auch Angehörige gehören. Risikogruppen können durch den Verein nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit alle Personen besonders zu schützen. Eigenverantwortung!

### 11) 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.

- ✚ Eine Übungsleitung im Kinderturnen betreut keine weiteren Übungsgruppen für Risikogruppen, z.B. Sport mit Älteren.
- ✚ Anwesenheitslisten (liegen aus) zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen. (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon) **Abgabe nach dem Training an Vereinsadresse!**
- ✚ Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.

- ✚ **Selbstverständlichkeit:** Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen!



### 12) Meldepflicht und Sofortmaßnahmen bei einem Infektionsverdacht

Wird in einem Sportangebot ein Verdacht auf Covid-19 Infektion festgestellt, so müssen folgende Sofortmaßnahmen durch die Übungsleitung eingeleitet werden:

- ✚ Die Verdachtsperson erhält sofort einen Mund- und Nasenschutz.
- ✚ Die Verdachtsperson wird sofort in einem Raum (wenn möglich) oder im Freien isoliert.
- ✚ Betreuung durch eine zuständige Betreuungsperson (Trainer).
- ✚ Sicherstellung möglicher Infektionsquellen.
- ✚ Verstärkung der Händehygiene aller anderen Personen vor Ort.

Der verantwortliche Übungsleiter ist gemäß Infektionsschutzgesetz dazu verpflichtet, das Auftreten bzw. den Verdacht einer Covid-19 Erkrankung unverzüglich dem Vorstand, dem Coronabeauftragten sowie dem zuständigen Gesundheitsamt zu melden. Bei Kindern werden auch die Eltern informiert.

### 13) Schlussbestimmung:

Die hohe Anforderung an den Verein besteht darin, dass alle Hygienemaßnahmen umgesetzt werden, um der Pflicht zur Mitwirkung der Eindämmung nachzugehen. Bei Verstößen gegen die Hygienemaßnahmen seitens der Sportler des Vereins, muss die Teilnahme am Training untersagt werden. Wir gehen davon aus, dass sowohl Sportler, Trainer als auch alle Mitwirkenden alles dafür tun, den Vereinsbetrieb wieder aufnehmen zu können und dennoch das Risiko einer Infektion minimal zu halten und alle entsprechenden Schutzmaßnahmen umzusetzen.