

Corona-Hygiene-Handlungsempfehlung für die Sportgruppen-Wiederaufnahme der Indoor-Übungsstunden ab 15. Oktober 2020



1. Gruppengröße:

Die Trainingsgruppe besteht aus insgesamt maximal 20 Personen (z.B. 19 Sportler + ÜL). Bei den Trainingseinheiten soll darauf geachtet werden, dass die Teilnehmer einem festen Kreis zugeordnet bleiben, der möglichst von einem festen Kursleiter/Trainer betreut wird.

2. Wer darf am Training teilnehmen?

Es können nur Personen das Training aufnehmen, die die folgenden Bedingungen erfüllen (gilt für jedes Training):

- Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-CoV2 -Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur ab 38° C, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen).
- Kein Nachweis einer SARS-CoV2-Infektion in den letzten 14 Tagen.
- In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARS-CoV getestet worden ist.
- Aktuell kein ausstehendes Ergebnis auf einen freiwilligen oder verpflichtenden Test auf SARS-CoV2
- Kein Aufenthalt in einem Risikogebiet in den letzten 14 Tagen

In allen anderen Fällen muss von einer Aufnahme des Trainings und einem Besuch der Trainingsstätte Abstand gehalten werden. Über das weitere Vorgehen hat der behandelnde Arzt zu entscheiden. Vor der Teilnahme am Sportbetrieb durch Personen der Hochrisikogruppen (z.B. Senioren, Vorerkrankte, etc.) ist eine individuelle Einschätzung nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zu empfehlen. Der Übungsleiter hat vor Trainingsbeginn darauf hinzuweisen.

Sollten Teilnehmer während des Aufenthalts Symptome entwickeln, haben diese umgehend das Sportgelände zu verlassen.

3. Abstandsgebot

Es gilt das generelle Abstandsgebot von 1,5 Metern zwischen den Teilnehmern für die gesamte Zeit der Übungsstunde. Dies gilt auch für die Fahrt zum Training, d.h. Fahrgemeinschaften sind nur von Teilnehmern des gleichen Hausstandes möglich.

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet.

4. Dokumentation der Teilnehmer

Jeder ÜL hat eine Liste der jeweiligen Teilnehmer mit Kontaktdaten zu führen und diese für mind. 3 Wochen aufzubewahren. Aus Hygienegründen wird die Liste ausschließlich vom ÜL geführt und nicht per Eintragung der Teilnehmer. Die Daten sind ausschließlich zum Zweck der Auskunftserteilung auf Anforderung gegenüber den zuständigen Gesundheitsbehörden zu verwenden. Aufzuzeichnen sind Name und Kontakt mit sicherer Erreichbarkeit (Mail, Tel.Nr.)

5. Trainingszeit: Das Training ist auf max. 60 Minuten beschränkt.

6. **Trainingsgeräte:** Für die Dauer der Infektionsschutzmaßnahmen ist soweit möglich auf die Nutzung von Geräten zu verzichten. Kontaktflächen sind unmittelbar nach Benutzung zu reinigen und desinfizieren. Die Verwendung von Geräten durch mehrere Anwender ist zu unterlassen. Jeder Teilnehmer der Gymastikgruppen hat bei Verwendung einer Gymnastikmatte diese in eigener Verantwortung zu transportieren, zu reinigen und ggf. zu desinfizieren.

7. **Mund-Nasen-Schutz**
Die Teilnehmer der Übungsstunde sind darauf hinzuweisen, dass sie außerhalb des Trainings in geschlossenen Räumlichkeiten, insbesondere beim Durchqueren von Eingangsbereichen, bei der Entnahme und dem Zurückstellen von Sportgeräten, sowie in Sanitärbereichen (WC-Anlagen), eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen haben. Davon ausgenommen ist die Ausübung der sportlichen Aktivität.

8. **Pausen/Frischluftaustausch**
Zwischen den einzelnen Trainingsgruppen hat eine Pause stattzufinden und dabei muss, sowie bei Trainingsabschluss am Tagesende, ein Lüften der Trainingsstätte mit vollständigem Frischluftaustausch durch den Übungsleiter erfolgen.

9. **Umkleiden, Duschen, Sanitäranlagen**
Umkleiden und Duschen müssen weiterhin verschlossen bleiben. Umkleiden und Duschen erfolgen von allen Teilnehmern zu Hause. Die Toiletten sind während des Trainingsbetriebes geöffnet und benutzbar. Auf das korrekte Händewaschen und anschließendes Desinfizieren ist hinzuweisen.