

Hygienekonzept in der Corona-Pandemie SARS-CoV-2 Juggertaining in der Halle



Vorwort

Zu Beginn der kalten Jahreszeit starten wir ab Freitag, 02.10.2020 mit dem Hallentraining in der Schulturnhalle im Sportzentrum Erbach.

Unter Einhaltung der behördlichen Vorgaben und des Hygienekonzeptes ist der Trainingsbetrieb in der Sporthalle auf Basis der Leitplanken sowie den Zusatz-Leitplanken des DOSB möglich.

Im Hallentraining ist ein Anwesenheitsmanagement auf Grund des begrenzten Platzangebots besonders hilfreich. Den jeweiligen behördlichen Vorgaben zur flächenbezogenen Gruppengröße ist hier strikt Folge zu leisten. Analog zum Freilufttraining ist der Kontaktsport mit max. 35 Personen / Gruppe erlaubt. Die Schulturnhalle misst: (Länge x Breite) 36 m x 19 m. Das ergibt eine Fläche von 684 m². Somit wären 136 Personen pro Gruppe möglich (684/5).

- **Allgemeine Hygieneregeln**

Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Aufgrund der Bewegung beim Sport wird der Abstand großzügig bemessen.

Körperkontakte auf ein Minimum begrenzen

Sport und Bewegung sollte kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln in der Gruppe muss komplett verzichtet werden. In den Pausen muss der größtmögliche Abstand eingehalten werden.

Hygieneregeln einhalten

Das Coronavirus SARS-CoV-2 ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion und erfolgt vor allem direkt über die Schleimhäute der Atemwege und über die Augen. Darüber hinaus ist auch indirekt, über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie die Augenbindehaut in Kontakt kommen, eine Übertragung möglich.

Vor dem Betreten und beim Verlassen der Sportstätte müssen die Hände gewaschen werden. Es besteht auch die Möglichkeit der Handdesinfektion zu Trainingsbeginn/-ende. Nach der sportlichen Aktivität und immer wenn der Mindestabstand in geschlossenen Räumen nicht eingehalten werden kann, muss eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden. Flächen wie Türklinken, die von vielen Personen in kurzer Zeit genutzt werden, müssen konsequent und regelmäßig desinfiziert werden.

Außer der mitgebrachten Sporttasche, Trinkflasche und den Sportmaterialien sind keine weiteren Utensilien in der Sporthalle zugelassen.

Fahrgemeinschaften weiterhin aussetzen

Auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training sollte verzichtet werden.

- **Raumhygiene**

Lüften

In Sporthallen ist durch regelmäßiges und intensives Lüften ein kontinuierlicher Luftaustausch zu gewährleisten. Mehrmals täglich, mindestens vor Trainingsbeginn und nach Trainingsende, ist eine Stoßlüftung bzw. Querlüftung durch vollständig geöffnete Fenster über mehrere Minuten vorzunehmen. Eine Kipplüftung ist weitgehend wirkungslos, weil durch sie kaum Luft ausgetauscht wird. Ist eine Stoßlüftung oder Querlüftung nicht möglich, weil z.B. die Fenster nicht vollständig geöffnet werden können, muss durch längere Lüftungszeit und Öffnen von Türen ein ausreichender Luftaustausch ermöglicht werden.

- **Schutzmaßnahme**

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.

Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten werden geführt.

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

Wenn akute Krankheitszeichen eines grippalen Infektes oder folgende Symptome während des Trainings erkannt werden, werden wir die betreffende Person direkt nach Hause schicken:

Husten	Schwindel
Fieber	Kurzatmigkeit/Atemnot
Durchfall	Schüttelfrost
Übelkeit	Kopfschmerzen
Schnupfen	

Bitte beachte folgendes:

- ✓ Regelmäßig die Hände waschen; min. 30 Sekunden.
- ✓ Husten- und Nies-Etikette beachten (in den Ellenbogen niesen/husten).
- ✓ Wer sich krank fühlt, **muss** zuhause bleiben.