

Kirchroth, den 07.09.2020

## Hygieneplan

### Hallentraining (Skigymnastik/Rückenfit/Volleyball) SFC- Kirchroth e.V.

Stand: Montag, 7. September 2020

#### Organisatorisches

1. Durch Vereinsmailings, Aushänge an der Turnhalle sowie durch Veröffentlichung auf der Website und in den sozialen Medien ist sichergestellt, dass alle Mitglieder ausreichend informiert sind.
2. Mit Beginn der Wiederaufnahme des Sportbetriebs wurde das Personal (Trainer, Übungsleiter) über die entsprechenden Regelungen und Konzepte informiert und geschult.
3. Die Einhaltung der Regelungen wird regelmäßig überprüft. Bei Nicht-Beachtung erfolgt ein Platzverweis.

#### Grundsätzliches/ Minimierung von Risiken

1. Alle Spieler müssen sich an die aktuellen Hygienerichtlinien halten.
  - a. **Mindestabstands von 1,5 Metern** zwischen Personen im In- und Outdoorbereich hin.
  - b. Körperkontakt außerhalb der Trainingseinheit (z. B. Begrüßung, Verabschiedung, etc.) ist untersagt.
  - c. Mitglieder, die Krankheitssymptome aufweisen, **wird das Betreten der Sportanlage und die Teilnahme am Training untersagt**. Gleiches gilt, wenn Personen aus dem eigenen Haushalt Symptome aufweisen.
  - d. Mitglieder werden regelmäßig darauf hingewiesen, **ausreichend Hände zu waschen** und diese auch regelmäßig zu desinfizieren. Für ausreichende Waschgelegenheiten, Flüssigseife und Einmalhandtücher ist gesorgt.
  - e. Vor- und nach dem Training (z. B. Eingangsbereiche, WC-Anlagen, Umkleiden, Abholung und Rückgabe von Sportgeräten etc.) gilt eine **Maskenpflicht** – sowohl im Indoor- als auch im Outdoor-Bereich.
  - f. Durch die Benutzung **von Handtüchern und Handschuhen** wird der direkte Kontakt mit Sportgeräten vermieden. Nach Benutzung von Sportgeräten werden diese durch den Sportler selbst gereinigt und desinfiziert.
  - g. In den sanitären Einrichtungen stehen **ausreichend Seife und Einmalhandtücher** zur Verfügung. Die sanitären Einrichtungen werden mind. einmal täglich durch die Gemeinde gereinigt.
  - h. Unsere Mitglieder wurden darauf hingewiesen, dass bei **Fahrgemeinschaften** Masken im Fahrzeug zu tragen sind.
  - i. Während der Trainings- und Sporeinheiten (inkl. bei Wettkämpfen) sind Zuschauer untersagt.

2. **Die Kontaktdaten der Anwesenden (Teilnehmer und Übungsleiter) und die erledigten Hygienemaßnahmen werden für jedes Training dokumentiert**, um im Falle einer Infektion eine Kontaktpersonenermittlung sicherstellen zu können.
3. **Verpflegung** sowie Getränke werden von den Mitgliedern selbst mitgebracht und auch selbstständig entsorgt.
4. **Gymnastikmatten** sollten möglichst **selbst mitgebracht** werden. (Im Einzelfall können Gymnastikmatten ausgeliehen werden diese müssen nach dem Training selbstständig desinfiziert werden).
5. Jeder Teilnehmer hat ein **großes Handtuch** selbstständig mit zu bringen.
6. Die Turnhalle und Umkleiden werden **vor und nach dem Training so gelüftet**, dass ein ausreichender Frischluftaustausch stattfinden kann. Dazu werden die zur Verfügung stehenden Lüftungsanlagen verwendet.
7. Nach Nutzung der **Sanitäranlage** (Toilette) ist diese direkt vom Nutzer zu desinfizieren.
8. Nutzung des **gesunden Menschenverstandes!**
9. Besteht in Bezug auf ein Training ein ungutes Gefühl und/oder Unsicherheit über mögliche Risiken, sollte darauf verzichtet werden.
10. Der **Trainingsverantwortliche** ist der Übungsleiter, der das Training abhält, dieser kann auch einen Helfer zur Unterstützung hinzuziehen.

### **Vor Beginn des Trainings / Nach dem Training**

1. Der Trainer bzw. Helfer öffnet 15 Minuten vor dem Training die Außentüre zur Turnhalle.
  - a. Beim Warten im Schulhof sollte der Sicherheitsabstand gewahrt bleiben.
  - b. Direkt beim Eingang wird ein Tisch aufgebaut in der, **der Trainer** bzw. Helfer die **Trainingsteilnehmer dokumentiert**.
  - c. Die Teilnehmer **desinfizieren sich unverzüglich die Hände** bzw. waschen sich in der Toilette die Hände.
  - d. Maximalzahl können 40 Teilnehmer an dem Training teilnehmen. Ist diese Anzahl erreicht so müssen weitere Teilnehmer abgewiesen werden.
2. Der Trainer legt vor dem Training ein Positionierungsraster aus, dass vorsieht zu jeder Matte 3 m Abstand zu gewährleisten.
3. Die Anreise sollte in Sportbekleidung erfolgen. Für den Schuhwechsel bzw. ablage Jacke usw. können die Umkleiden genutzt werden.
4. Duschen und das waschen an den Waschbecken ist untersagt.
5. Die Türgriffe werden vom Verantwortlichen vor dem Training geöffnet, so dass niemand den Türgriff benutzen muss.
6. Die Erledigung der beschriebenen Maßnahmen wird auf der mit einer Unterschrift dokumentiert.
7. Sollte die Turnhalle noch nicht gleich betreten werden können so sollte der Mindestabstand eingehalten werden.
8. Volleybälle werden vor dem Training und in den Spielpausen feucht abgewischt.
9. Im Volleyball ist die maximale Trainingszeit 120 Minuten. Es ist möglich diese Zeit zu verlängern wenn in den Spielpausen ausreichend gelüftet wird.
10. **DER ABLAUF WIRD VOR JEDEM TRAINING WIEDERHOLT UND IST FÜR JEDES HALLENTTRAINING GÜLTIG.**

## Einlass der Teilnehmer in die Turnhalle

1. Alle Teilnehmer betreten nacheinander die Halle.
2. Jeder Teilnehmer nimmt einen festen Platz ein dieser ist mindestens 1,5 m Abstand zu anderen Teilnehmern.
3. Der Mund und Nasenschutz kann abgenommen werden.

## Training

1. Den Anweisungen des Verantwortlichen ist Folge zu leisten.
2. Körperkontakt sollte möglichst vermieden werden.
3. Jeder Teilnehmer hat sein eigenes großes Handtuch dabei.
4. Vermeiden von Abklatschen, Naseputzen usw. in der Halle.
5. Geräteräume werden nur einzeln und zur Geräteentnahme und -rückgabe betreten. Sollte mehr als eine Person bei Geräten (z. B. großen Matten) notwendig sein, gilt eine Maskenpflicht.
6. Trainingsgeräte werden nach der Nutzung wieder selbstständig desinfiziert.
7. Bei Trainingsende wird die Maske wieder aufgesetzt.

## Pausen/ Verlassen der Anlage

1. Die Spieler waschen bzw. desinfizieren sich bei Verlassen der Turnhalle die Hände.
2. Der Spielball (Volleyball) wird getauscht und feucht abgewischt.
3. Nach dem Training wird das Gebäude wieder zügig verlassen.
4. Kontaktflächen werden desinfiziert.

Bei weiteren Fragen oder Anregungen zum Hygieneplan können gerne Matthias Auer und der/die Tagesverantwortliche vor Ort kontaktiert werden.



Matthias Auer  
(1. Vorstand)

## Eckpunkte Hygieneplan

- Mund-/ Nasenschutz beim Betreten der Turnhalle (erst am Platz abnehmen)
- Körperkontakt vermeiden
- Bei Krankheit bzw. Anzeichen sollte auf die Gymnastik verzichtet werden.
- Einlass ab 20 Uhr Start ca. 20:10 Uhr
- Gymnastikmatte und großes Handtuch selbst mitbringen
- In Sportbekleidung erscheinen und nur Hose bzw. Jake Schuhe in der Umkleide wechseln
- Maximal sind 40 TN zugelassen.
- Bei Benutzung Sanitärer Anlagen diese Selbstständig desinfizieren.