Joana Jolie Warrelmann

Joana.warrelmann@bremerhockeyclub.de

Hygienekonzept

Pandemieplan

Inhalt

[Einleitung 2](#_Toc48666656)

[Gliederung 3](#_Toc48666657)

[a. Distanzregeln einhalten 3](#_Toc48666658)

[b. Körperkontakte auf ein Minimum begrenzen 3](#_Toc48666659)

[c. Freiluftaktivitäten nutzen 4](#_Toc48666660)

[d. Hygieneregeln einhalten 4](#_Toc48666661)

[e. Begrenzter Zugang zu Vereinsheimen und Umkleiden 4](#_Toc48666662)

[f. Veranstaltungen und Wettbewerbe 5](#_Toc48666663)

[g. Trainingsgruppen verkleinern 5](#_Toc48666664)

[h. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen 5](#_Toc48666665)

[i. Risiken in allen Bereichen minimieren 5](#_Toc48666666)

[2. Fitness- und Gesundheitstraining in vereinseigenen Fitness-Einrichtungen 6](#_Toc48666667)

[a. Distanzregeln einhalten 6](#_Toc48666668)

[b. Körperkontakte auf ein Minimum begrenzen 6](#_Toc48666669)

[c. Freiluftaktivitäten nutzen 6](#_Toc48666670)

[d. Hygieneregeln einhalten 7](#_Toc48666671)

[e. Begrenzter Zugang zu Vereinsheimen und Umkleiden 7](#_Toc48666672)

[f. Veranstaltungen und Wettbewerbe 7](#_Toc48666673)

[g. Trainingsgruppen verkleinern 8](#_Toc48666674)

[h. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen 8](#_Toc48666675)

[i. Risiken in allen Bereichen minimieren 8](#_Toc48666676)

# Einleitung

Der Deutsche Turner-Bund möchte die Landesturnverbände und deren Vereine dabei unter-stützen, das vereinsbasierte Sporttreiben weiter auszubauen. Das Dokument bietet dabei eine Orientierung, aber es ist unerlässlich, dass sich die Vereinsverantwortlichen an die jeweils geltenden behördlichen Vorgaben und die örtlichen Gegebenheiten anpassen müssen.

Basierend auf den zehn Leitplanken des DOSB wurden in einem ersten Handlungsschritt **Übergangsregeln für Angebote im Fitness- und Gesundheitssport** entwickelt, die in zwei Stufen den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben beschrieben haben.

**Stufe 1** meinte die Organisiation des Vereinssports im Freien.

**Stufe 2** beschrieb den ersten Schitt zur Öffnung des Hallensports.

Aufgrund der positiven Entwicklungen der Corona-Pandemie wurden die DOSB-Leitplanken nun entschärft. Entsprechend werden die Übergangsregelungen – nun Empfehlungen – angepasst und die Stufeneinteilung entfällt.

Beim **Fitnesssport** handelt es sich um ein Training zur Verbesserung (mindestens Erhaltung) der Fitnessfaktoren wie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Dazu gehören Angebote wie Rückenfit, Bauch-Beine-Po, Yoga und Pilates, Functional Training, Zirkeltraining, Krafttraining, Ausdauertraining wie Walking, Nordic Walking, CardioFit, Cycling u.v. m.

Beim **Gesundheitssport** handelt es sich ebenso um ein Training zur Verbesserung und Erhaltung der Fitnessfaktoren. Die Intensität des Trainings ist jedoch geringer als beim Fitnesssport.

Im Fitness- und Gesundheitssport sind neben den physischen Fitnessfaktoren vor allem auch die psychosozialen Gesundheitswirkungen von großer Bedeutung. Dabei geht es u.a. um Stimmungsmanagement, Wissen, Sinnzuschreibungen, soziale Unterstützung und Einbindung.

**Zielgruppe** sind Erwachsene bis ins hohe Alter – hier ist nicht das Alter bestimmend, sondern der Fitnesslevel (die Leistungsfähigkeit).Besonders für die Älteren sind die positiven physischen und psycho-sozialen Wirkungen eines Gesundheitstrainings in Zeiten der sozialen Distanzierung wichtig

# Gliederung

1. Fitness- und Gesundheitssport-Angebote
2. Fitness- und Gesundheitstraining in vereinseigenen Fitness-Einrichtungen
3. Fitness- und Gesundheitssport-Angebote

### Distanzregeln einhalten

*Abstand zwischen Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren zu reduzieren. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte dementsprechend unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen. Der Umgang mit Distanzregeln während des Sporttreibens muss in Abhängigkeit von den Sportarten und der jeweils aktuell gültigen behördlichen Vorgaben individuell festgelegt werden. \**

* Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft ventiliert wird, sind 1,50 - 2,00 m Ab-stand zu allen anderen Personen einzuhalten. Mit zunehmender Trainingsintensität (As-piration) sollte der Abstand wegen der gesteigerten Ausatmung (bis zu 2 m) vergrößert werden
* Bei den Gruppenwechseln sind mindestens 10 Minuten eingeplant
* Sowie es möglich ist, sind die Wege als Einbahnstraßen makiert

### Körperkontakte auf ein Minimum begrenzen

*Sport und Bewegung ohne Körperkontakt sind zu bevorzugen und außerhalb der sportartspezifischen Trainings- und Spielsituationen sollten körperliche Kontakte komplett unterbleiben. So ist auf Hände-schütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe bestmöglich zu verzichten.\**

* Auf Partnerübungen und Körperkontakt in den Gruppen wird verzichtet
* Korrekturen zur Ausführung werden von Kurs- und FlächentrainerInnen nur mündlich gegeben

### Freiluftaktivitäten nutzen

*Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Frei-luftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, soweit möglich, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden. \**

* Gruppenkurse werden, wenn möglich auf der Outdoorfläche stattfinden
* Spinningbikes werden vor der Stunde vom Trainer drinnen oder draußen aufgebaut und desinfiziert. Jeder Teilnehmer geht zu seinem zugewiesenen Bike und desinfiziert dieses nach der Nutzung gründlich. Die Bikes haben einen Mindestabstand von 2,50m zueinander
* Vor allem Ausdauerkurse werden auf der Freiluftfläche durchgeführt

### Hygieneregeln einhalten

*Häufigeres Händewaschen, die konsequente Einhaltung der Nies- und Hustenetikette, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen können das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen vor allem auch bei gemeinsam genutzten Sportgeräten konsequent eingehalten werden.\**

* Waschgelegenheiten und Seife sind bereitgestellt, um Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten
* Vor und nach jedem Kurs werden die Kursräume stoßgelüftet
* Die Trainingsfläche wird regelmäßig gelüftet und es wird auf eine ausreichend bewegte Luft geachtet
* Die Teilnehmenden bringen ein großes Badetuch mit, welches sie über die Matte legen können oder wenn möglich sollten sie ihre eigene Matte mitbringen. Wenn vereinseigene Matten ohne Handtuch genutzt werden, werden diese desinfiziert (Desinfektionsmittel oder mehrfachverwendbare, medizinische Desinfektionstücher)
* Die Nutzung von Kleingeräten, wie Tubes u.s.w. wird möglichst gering gehalten. Werden diese dennoch genutzt, muss jeder Teilnehmer sein Gerät desinfizieren
* Türklinken, Lichtschalter und Handläufe werden regelmäßig desinfiziert
* Böden in den Kursräumen und auf der Trainingsfläche werden regelmäßig nachgereinigt
* Nach der Nutzung eines Trainingsgerätes, egal ob auf der Trainingsfläche oder im Kurs, muss es von der trainierenden Person mit den bereitgestellten Desinfektionsmitteln und Tüchern desinfiziert werden
* In den Sanitärräumen und in den Trainingsräumen steht jederzeit Seife zum Händewaschen und Handdesinfektion zur Verfügung
* Die Sanitärräume sind auf eine Person zur Zeit begrenzt

### Begrenzter Zugang zu Vereinsheimen und Umkleiden

*Bei der Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen ist besonders die Einhaltung von ausreichenden Abständen zu sichern. Daher ist darauf zu achten, die Anzahl der Personen, die sich gleichzeitig in den Räumen aufhalten, zu begrenzen, sowie stets für ausreichend Belüftung zu sorgen. Die Gastronomiebereiche können unter den jeweils geltenden Auflagen der Länder öffnen. In geschlossenen Räumen und wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, ist abgesehen von der sportlich aktiven Phase, der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll.\**

* Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände mit Seife sind sichergestellt

### Veranstaltungen und Wettbewerbe

*Für die Durchführung sportlicher Wettkämpfe sollten individuelle Konzepte erarbeitet werden, die organisatorische und hygienische Maßnahmen beinhalten, mit denen das Infektionsrisiko geringgehalten wird und eine Kontaktnachverfolgung möglich ist. Dabei sind sportartspezifische Aspekte sowie die Voraussetzungen der jeweiligen Sport- bzw. Veranstaltungsstätten zu berücksichtigen. Dies gilt insbesondere dann, wenn neben den Sportler\*innen auch Zuschauer\*innen zugelassen werden können. \**

### 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. In einigen Bundesländern geben, insbesondere für den Indoor-Bereich, notwendige Quadratmetervorgaben pro Sportler eine Orientierung. \**

* Der Abstand von mind. 2m wird in allen Räumen von Teilnehmern und Trainern eingehalten
* Die Trainingsgruppen übersteigen, nach 13. Verordnung zum Schutz vor Neuinfektionen mit dem Coronavirus SARS-CoV-2, die Personenanzahl von 30 nicht. Außerdem werden alle Teilnehmer auf einer Anwesenheitsliste mit Name und Telefonnummer geführt
* Die Kurse haben feste Kursleiter, sollte einer ausfallen, wird die Vertretung dokumentiert

### 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. Individualtraining kann eine gut geeignete Option sein.\**

### Risiken in allen Bereichen minimieren

*Auch wenn sich die allgemeine Infektionsgefahr in den vergangenen Wochen positiv entwickelt hat, gilt es weiterhin, unnötige Risiken im Alltag und beim Sporttreiben zu meiden. Häufig gibt es auch im Sport attraktive und gleichzeitig risikoarme Alternativen, die für ein zeit- und situationsgemäßes Training und sportartspezifische Wettkämpfe in Zeiten der Pandemie genutzt werden können. \**

* Anwesenheitslisten werden sowohl auf der Trainingsfläche, als auch im Kursbereich penibel geführt (Angaben: Datum,ÜL/TN Name, Telefonnummer. Alle weiteren Daten sind der Datenbank CHAMP zu entnehmen)
* Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.
* Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen (nach der behördlich angeordneten Quarantäne) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.

## Fitness- und Gesundheitstraining in vereinseigenen Fitness-Einrichtungen

### Distanzregeln einhalten

*Abstand zwischen Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren zu reduzie-ren. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte dementsprechend unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen. Der Umgang mit Distanzregeln während des Sporttreibens muss in Abhän-gigkeit von den Sportarten und der jeweils aktuell gültigen behördlichen Vorgaben individuell festgelegt werden. \**

* Der Mindestabstand von 2m ist zwischen allen Trainierenden einzuhalten
* Damit der Abstandgewährleistet wird, wurden einige Geräte gesperrt
* Das Training in einem Zirkel wird empfohlen um Warteschlangen zu vermeiden
* Zwischen Gruppentrainings sind min. 10 Minuten als Wechselzeit eingeplant

### Körperkontakte auf ein Minimum begrenzen

*Ohne Körperkontakt sind zu bevorzugen und außerhalb der sportartspezifischen Trainings- und Spielsituationen sollten körperliche Kontakte komplett unterbleiben. So ist auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe bestmöglich zu verzichten.\**

* Auf Partnerübungen wird verzichtet
* Korrekturen zur Übungsausführung werden durch den Trainer nur mündlich gegeben

### Freiluftaktivitäten nutzen

*Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Frei-luftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, soweit möglich, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.\**

* Gruppenkurse werden, wenn möglich auf der Outdoorfläche stattfinden
* Spinningbikes werden vor der Stunde vom Trainer drinnen oder draußen aufgebaut und desinfiziert. Jeder Teilnehmer geht zu seinem zugewiesenen Bike und desinfiziert dieses nach der Nutzung gründlich. Die Bikes haben einen Mindestabstand von 2,50m zueinander
* Vor allem Ausdauerkurse werden auf der Freiluftfläche durchgeführt

### Hygieneregeln einhalten

* Waschgelegenheiten und Seife sind bereitgestellt, um Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten
* Vor und nach jedem Kurs werden die Kursräume stoßgelüftet
* Die Trainingsfläche wird regelmäßig gelüftet und es wird auf eine ausreichend bewegte Luft geachtet
* Die Teilnehmenden bringen ein großes Badetuch mit, welches sie über die Matte legen können oder wenn möglich sollten sie ihre eigene Matte mitbringen. Wenn vereinseigene Matten ohne Handtuch genutzt werden, werden diese desinfiziert (Desinfektionsmittel oder mehrfachverwendbare, medizinische Desinfektionstücher)
* Die Nutzung von Kleingeräten, wie Tubes u.s.w. wird möglichst gering gehalten. Werden diese dennoch genutzt, muss jeder Teilnehmer sein Gerät desinfizieren
* Türklinken, Lichtschalter und Handläufe werden regelmäßig desinfiziert
* Böden in den Kursräumen und auf der Trainingsfläche werden regelmäßig nachgereinigt
* Nach der Nutzung eines Trainingsgerätes, egal ob auf der Trainingsfläche oder im Kurs, muss es von der trainierenden Person mit den bereitgestellten Desinfektionsmitteln und Tüchern desinfiziert werden
* In den Sanitärräumen und in den Trainingsräumen steht jederzeit Seife zum Händewaschen und Handdesinfektion zur Verfügung
* Die Sanitärräume sind auf eine Person zur Zeit begrenzt

### Begrenzter Zugang zu Vereinsheimen und Umkleiden

*Bei der Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen ist besonders die Ein-haltung von ausreichenden Abständen zu sichern. Daher ist darauf zu achten, die Anzahl der Personen, die sich gleichzeitig in den Räumen aufhalten, zu begrenzen, sowie stets für ausreichend Belüftung zu sorgen. Die Gastronomiebereiche können unter den jeweils geltenden Auflagen der Länder öffnen. In geschlos-senen Räumen und wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, ist abgesehen von der sportlich aktiven Phase, der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll.\**

* Alle Trainierenden sind angehalten in Sportkleidung zu erscheinen
* Umkleiden sind geöffnet für eine begrenzte gleichzeitige Nutzung
* Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände mit Seife sind sichergestellt

### Veranstaltungen und Wettbewerbe

*Für die Durchführung sportlicher Wettkämpfe sollten individuelle Konzepte erarbeitet werden, die organisatorische und hygienische Maßnahmen beinhalten, mit denen das Infektionsrisiko geringgehalten wird und eine Kontaktnachverfolgung möglich ist. Dabei sind sportartspezifische Aspekte sowie die Voraussetzungen der jeweiligen Sport- bzw. Veranstaltungsstätten zu berücksichtigen. Dies gilt insbesondere dann, wenn neben den Sportler\*innen auch Zuschauer\*innen zugelassen werden können. \**

### 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. In einigen Bundesländern geben, insbesondere für den Indoor-Bereich, notwendige Quadratmetervorgaben pro Sportler eine Orientierung. \**

* Da die Auslastung der Trainingsfläche zu keinem Zeitpunkt in einem kritischen Bereich liegt, wurde von einer Limitierung der Trainingszeit abgesehen.

### 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. Individualtraining kann eine gut geeignete Option sein.\**

### Risiken in allen Bereichen minimieren

*Auch wenn sich die allgemeine Infektionsgefahr in den vergangenen Wochen positiv entwickelt hat, gilt es weiterhin, unnötige Risiken im Alltag und beim Sporttreiben zu meiden. Häufig gibt es auch im Sport attraktive und gleichzeitig risikoarme Alternativen, die für ein zeit- und situationsgemäßes Training und sportartspezifische Wettkämpfe in Zeiten der Pandemie genutzt werden können. \**

* Anwesenheitslisten werden sowohl auf der Trainingsfläche, als auch im Kursbereich penibel geführt (Angaben: Datum,ÜL/TN Name, Telefonnummer. Alle weiteren Daten sind der Datenbank CHAMP zu entnehmen)
* Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.
* Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen (nach der behördlich angeordneten Quarantäne) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.