

Hygieneregeln zur Durchführung des Trainingsbetriebs, für den SLC Bockum-Hövel

Bitte diese Hygieneregeln zum ersten Training, unterschrieben, mitbringen.
Unter 18-Jährige bitte von einem Erziehungsberechtigten unterschreiben lassen.

Trainings Zu- oder Absage (WhatsApp oder Anruf beim Übungsleiter) muss zu jedem Training bis spätestens 2 Stunden vor Trainingsbeginn erfolgt sein, damit ggf. eine Übungseinheit frühzeitig abgesagt werden kann und ein notwendiges Desinfizieren der Trainingsgegenstände nicht sinnlos ausgeführt wird.

Desinfektions- und Hygieneregeln, Mund-Nasen-Schutz

Zusätzlich zum regelmäßigen Händewaschen sollte beim Betreten und Verlassen der Sportstätte - sofern möglich - eine Gelegenheit zur Händedesinfektion zur Verfügung gestellt werden.

Flächen wie Türklinken und Flächen in Sanitärräumen, die von vielen Personen in kurzer Zeit genutzt werden, müssen konsequent und regelmäßig desinfiziert werden.

Diese Kontaktflächen sind vom Verein vor und nach der Nutzung in der Sporthalle mit einem geeigneten Flächendesinfektionsmittel zu desinfizieren.

Die Trainer/innen und Übungsleiter/innen desinfizieren vor und nach der Nutzung sämtliche bereitgestellten Sportgeräte. Materialien, die nicht desinfiziert werden können, dürfen nicht genutzt werden.

Jeder Teilnehmende bringt seine eigenen Handtücher und Getränke zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet. Die Trainer/innen und Übungsleiter/innen weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit individuelle Trainings- und Pausenflächen zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert (z. B. mit Hütchen, Kreisen, Stangen usw.). Ein Verletzungsrisiko ist dabei zu vermeiden.

Trainer/innen und Übungsleiter/innen achten darauf, dass der Mindestabstand von 1,5 Metern während der gesamten Sporteinheit eingehalten wird. Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität ist es ratsam, den Mindestabstand großzügig ausulegen. Sämtliche Körperkontakte müssen vor, während und nach der Sporteinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen sowie Partnerübungen. Im Falle eines/einer Unfalls/Verletzung sollten sowohl Ersthelfer/innen als auch der/die Verunfallte/Verletzte einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Im Falle einer Wiederbelebung wird der Mund der wiederzubelebenden Person mit einem Tuch bedeckt, die Herzdruck-Massage durchgeführt und ggf. auf die Beatmung verzichtet (u. a. gemäß Empfehlungen des Deutschen Roten Kreuzes). Desinfektionsmittel für die Hand- und Flächendesinfektion sind vom Verein für die jeweilige Nutzung selbst zu stellen.

Zugangsbeschränkung und Gesamtteilnehmerzahl

Die zulässige Gesamtzahl der Teilnehmenden, Übungsleiter/innen und Trainer/innen sowie begleitenden Personen von Minderjährigen ist der jeweils gültigen Fassung der Coronaschutzverordnung NRW zu entnehmen.

Der Zugang einer Sportstätte ist nur den Sporttreibenden und dem Trainings- und Funktionspersonal gestattet.

Bei Kindern unter 14 Jahren ist das Betreten der Sportstätte durch jeweils eine Begleitperson zulässig. Das

Betreten der Sportanlage durch Zuschauer und Besucher ist bis auf weiteres untersagt. Die Anzahl von

gleichzeitig anwesenden Personen darf eine Person pro zehn Quadratmeter Hallenfläche nicht übersteigen

Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporteinheit.

Mindestabstand

Der Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen den Personen ist zu jedem Zeitpunkt zu gewährleisten. Dieser Mindestabstand ist auch in Warteschlangen zum Beispiel beim Betreten und Verlassen der Sportstätte sowie der Aus- und Rückgabe der Sportgeräte zwingend einzuhalten.

Der Mindestabstand von 1,5 Metern ist zwingend – auch während der Sportangebote - einzuhalten. Sollten die Abstände nicht eingehalten werden können, sollte ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.

Der Mindestabstand gilt ebenso in der Umkleide sowie in den Duschen. Ausreichende Abstände sind entsprechend sicherzustellen (z.B. Nutzung nur jeder zweiten Dusche/ Waschbeckens, Sitzbänke freihalten, ...).

Es wird empfohlen, beim Betreten/ Verlassen der Sporthalle, auf den Fluren, in Umkleiden und Gemeinschaftsräumen einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Bei der sportlichen Betätigung kann auf den Mund-Nase-Schutz selbstverständlich verzichtet werden.

Wenn möglich, sind in der Sportstätte getrennte Ein- und Ausgänge (markierte Wegeführungen „Einbahnstraßen-System“) zu nutzen, um die persönlichen Kontakte zu minimieren.

Zudem ist darauf zu achten, dass der Wechsel zwischen unterschiedlichen Nutzergruppen (nachfolgende Gruppen) kontaktfrei erfolgt. Die Sportanlage ist daher bis spätestens zum Ende der jeweiligen Nutzungszeit zu verlassen, damit nachfolgende Nutzer pünktlich und ungehindert in die Halle eintreten können.

Nutzung von Umkleidekabinen und Duschen

Die Sporttreibenden sollten nach Möglichkeit bereits umgezogen zur Sportstätte kommen.

Auf das Duschen nach dem Training in der Sporthalle soll nach Möglichkeit verzichtet und erst zu Hause geduscht werden. Ist dies nicht möglich, so ist der Mindestabstand von 1,5 Metern auch in der Dusche und Umkleide einzuhalten (z.B. nur jede zweite Dusche besetzen, ausreichend Abstand auf den Sitzbänken, Aufteilung in Kleinstgruppen nacheinander).

Zur Abtrocknung des Körpers nach der sportlichen Betätigung ist ein eigenes Handtuch mitzubringen.

Kein Getränkeausschank in der Sportstätte

Eigene Getränke sind zum Sportangebot mitzubringen. Die Nutzung von Getränkeautomaten und Ausschankanlagen ist nicht gestattet. Trinkpausen werden ausschließlich am Platz vorgenommen. Hierfür sind Trinkflaschen mit auf die Trainingsfläche zu nehmen. Glasflaschen sind nicht gestattet.

Durchführung von Gruppenangeboten

Gruppenangebote und Sportkurse finden ausschließlich unter Anleitung einer in Hinsicht der geltenden Hygiene- und Abstandsregelungen unterwiesenen Kursleitung statt.

Der Mindestabstand von 1,5 Metern ist stets zu wahren.

Die Sportangebote finden ausschließlich in festen Gruppen statt. Gruppenwechsel sind zu vermeiden.

Kursleitungen und Trainingspersonal werden einzelnen Sportangeboten fest zugeordnet.

Die Sportangebote werden kontaktfrei durchgeführt. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen, Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird verzichtet.

Auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe wird verzichtet. Auf Hilfestellungen oder Maßnahmen der Sicherung (durch die Kursleitungen oder durch Mittrainierende) ist zu verzichten. Korrektur- bzw. Bewegungshinweise werden ausschließlich mündlich vorgenommen.

Während des Sportangebots müssen Schuhe bzw. Socken getragen werden - Barfuß-Training ist nicht gestattet. Für jedes Sportangebot wird von den Vereinen eine differenzierte Teilnehmer-Liste erstellt, sodass mögliche Infektionsketten nach § 2a Coronaschutzverordnung NRW nachverfolgt und nachvollzogen werden können.

Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind für jeden Kurs und für jede einzelne Kursstunde verpflichtend. Alle teilnehmenden Personen sowie Begleitpersonen müssen einzeln namentlich erfasst werden. Die Anwesenheitslisten sind mindestens 4 Wochen durch den Verein aufzubewahren.

Zwischen nachfolgenden Sportangeboten wird eine jeweils mindestens 10-minütige Pause eingeplant, um kontaktlose Gruppenwechsel, ein kontaktloses Betreten / Verlassen der Sportstätte sowie die Durchführung von entsprechenden Desinfektionsmaßnahmen zu ermöglichen bzw. durchführen zu können. Übungsleitungen und Trainingspersonal waschen und desinfizieren sich vor und nach jeder Angebotsstunde die Hände.

Übungsleitungen und Trainingspersonal können selbst darüber entscheiden, ob sie einen Mund-/ Nasenschutz während des Sportangebots tragen. Sie sind angehalten einen Mund-/ Nasenschutz zu tragen, wenn ein „face-to-face“ Kontakt mit einem Teilnehmenden unvermeidbar ist (z.B. Ausgabe von Sportgeräten).

Einsatz von Sportgeräten

Zum Training genutzte Sportgeräte müssen vor und nach Gebrauch sowie beim Wechsel unter den Sporttreibenden desinfiziert werden. Dies gilt für ausgeliehene und eigene Sportgeräte.

Desinfektionsmittel für die Hand- und Flächendesinfektion sind vom Verein für die jeweilige Nutzung selbst zu stellen.

Angebote in geschlossenen Räumen / Freiluftangebote

In Innenräumen: Beginn und Ende des Sportangebots werden so festgelegt, dass vor jedem Angebot intensiv gelüftet (in Innenräumen) und entsprechende Desinfizierungen vorgenommen werden können.

Personenansammlungen (z.B. Warteschlangen) in und außerhalb der Sportstätte sind zu vermeiden.

Hallen, Räume und Trainingsflächen sollen nach und vor jeder Nutzung gelüftet werden.

Nach Möglichkeit sollte auch während des Trainingsbetriebs gelüftet werden.

Die Aufenthaltsdauer in den Räumlichkeiten der Sportstätten vor und nach dem Sportangebot ist so kurz wie möglich zu halten. Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporteinheit.

Verfahren im Infektionsfall !

Im Falle einer COVID 19 Infektion, in einer Gruppe, wird diese für 7 Tage unter Quarantäne gestellt.

Wichtiges zum Schluss:

Aufgrund der aktuellen Lage verzichtet der SLC Bockum-Hövel e.V. auf die Nutzung der Umkleieräume und Duschen der jeweiligen Sporthallen, damit der Übungsleiter diese nicht vor und nach dem Sport desinfizieren muss.

Beim Betreten des Schulgeländes ist ein Mund- und Nasenschutz zu tragen. Den Anweisungen des Übungsleiters ist zwingend Folge zu leisten. Bei Missachtung der Vorschriften kann der Übungsleiter den Sportler vom Sport suspendieren.

Ort

Datum

Name Vorname

Unterschrift

(bei unter 18 Jährigen Unterschrift
des Erziehungsberechtigten)