

Sygieneschutzkonzept

Zübungsleiterfortbildung

Generelle Sicherheits- und Sygienerregeln

Wir weisen die Teilnehmer auf die Einhaltung des **Mindestabstands von 1,5 Metern** zwischen Personen im In- und Outdoorbereich hin.

Körperkontakt außerhalb der Trainingseinheit (z. B. Begrüßung, Verabschiedung, etc.) ist untersagt.

Mitglieder, die Krankheitssymptome aufweisen, wird das **Betreten der Sportanlage und die Teilnahme am Training untersagt**.

Mitglieder werden regelmäßig darauf hingewiesen, **ausreichend Hände zu waschen** und diese auch regelmäßig zu desinfizieren. Für ausreichende Waschgelegenheiten, Flüssigseife und Einmalhandtücher ist gesorgt.

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.

Durch die **Benutzung von Handschuhen** wird der direkte Kontakt mit Sportgeräten vermieden. Nach Benutzung von Sportgeräten werden diese durch den Sportler selbst gereinigt und desinfiziert.

In unseren sanitären Einrichtungen stehen **ausreichend Seife und Einmalhandtücher** zur Verfügung. Nach Nutzung der Sanitäreinrichtung ist diese direkt vom Nutzer zu desinfizieren. Außerdem werden die sanitären Einrichtungen mind. einmal täglich gereinigt.

Sportgeräte werden von den Sportlern **selbstständig gereinigt und desinfiziert**. Hoch frequentierte Kontaktflächen (z. B. Türgriffe) werden alle 3 Stunden desinfiziert – hierbei ist geregelt, wer die Reinigung übernimmt.

Unsere Indoorsportanlagen werden **alle 120 Minuten so gelüftet**, dass ein ausreichender Frischluftaustausch stattfinden kann. Dazu werden die zur Verfügung stehenden Lüftungsanlagen verwendet.

Für **Trainingspausen** stehen ausreichend gekennzeichnete Flächen zur Verfügung, die im Anschluss gereinigt werden.

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.

Während der Trainings- und Sporeinheiten (inkl. bei Wettkämpfen) sind **Zuschauer untersagt**.

Verpflegung sowie Getränke werden von den Mitgliedern selbst mitgebracht und auch selbstständig entsorgt.

Sämtliche Trainingseinheiten werden **dokumentiert**, um im Falle einer Infektion eine Kontaktpersonenermittlung sicherstellen zu können. Aus diesem Grund werden die Trainingsgruppen auch immer gleich gehalten.

Maßnahmen vor Betreten der Sportanlage

Personen, die Krankheitssymptome aufweisen, wird das Betreten der Sportanlage und die Teilnahme am Training untersagt.

Vor Betreten der Sportanlage werden die Teilnehmer bereits auf die Einhaltung des **Mindestabstands von 1,5 Metern** hingewiesen.

Eine Nichteinhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern ist nur den Personen gestattet, die generell nicht den allgemeinen Kontaktbeschränkungen unterzuordnen sind (z. B. Ehepaare).

Bei Betreten der Sportanlage gilt eine **Maskenpflicht** auf dem gesamten Sportgelände.

Vor Betreten der Sportanlage ist ein Handdesinfektionsmittel bereitgestellt.

Zusätzliche Maßnahmen in der Sportanlage

Die Trainingsdauer wird pro **Gruppe auf max. 60 (in der Halle) bzw. 120 Minuten (im Freien)** beschränkt.

Sofern das Wetter dies erlaubt, finden die Unterrichtseinheiten im Freien statt.

Zwischen den Trainingsgruppen (i.d.R. während der Pause) wird mind. 15 Minuten vollumfänglich gelüftet, um einen ausreichenden Luftaustausch gewährleisten zu können.

Vor und nach dem Training gilt eine **Maskenpflicht** auf dem gesamten Sportgelände (speziell auch im Indoorbereich).

Zur Verletzungsprophylaxe wurde die Intensität der Sporeinheit an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden) angepasst.

Es findet kein Training mit Kontakt (z. B. Ringen, Dolchkampf etc.) statt.

Die **Duschen sind nicht zur Benutzung** freigegeben.

Nach **Abschluss des Lehrgangs** erfolgt die unmittelbare Abreise der Teilnehmer.