

20.05.2020

HYGIENEKONZEPT

für Sportabzeichen Bensheim
im Verein DJK-SSG Bensheim

Der Schutz der Gesundheit aller ist oberstes Ziel aller Entscheidungen. Grundsätzlich gelten die 10 Leitplanken des DOSB vom 28.04.2020, die hier nur verkürzt wiedergegeben werden:

- **Distanzregeln einhalten:**
mindestens 2 m, bei anstrengenden Betätigungen eher 3 - 4 m, beim Lauftraining hintereinander mindestens 15 m
- **Körperkontakte müssen unterbleiben**
- **mit Freiluftaktivitäten starten**
- **Hygieneregeln einhalten:**
Häufiges Händewaschen, Desinfizieren und ggf. der Einsatz von (Einweg)Handschuhen
- **Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen**
- **Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen**
- **Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen**
- **Trainingsgruppen verkleinern**
- **Angehörige von Risikogruppen besonders schützen**
- **Risiken in allen Bereichen minimieren:**
Setzt Euren gesunden Menschenverstand ein



Der Zutritt zu den Sportanlagen erfolgt nur mit dem oder der jeweils verantwortlichen Prüfer/in. Er/Sie schließt die Sportanlage auf und nach dem Betreten der Gruppe wie-

der ab. Die Schlüsselvergabe muss vereinsintern geregelt werden.

Erst wenn er/sie mit der Gruppe die Sportanlage verlassen hat, kann die nächste Gruppe Zugang erhalten!

Pro Prüfer/in/ ÜL sollten nicht mehr als 4 Sportler/innen eine Gruppe bilden (4:1 Regel). Die Zahl der Gruppen je Sportanlage ergibt sich aus den einzuhaltenden Distanzregeln und den jeweils aktuellen Handlungsempfehlungen des HLV (aktuell vom 15.05.2020). Bei mehreren Prüfern/innen ist immer eine/r als "Übungsleitung" zu benennen. Optimal wäre eine vorherige Anmeldung oder Einteilung, damit die Gruppengröße eingehalten werden kann. Wer eigene Sportgeräte hat wird gebeten, diese mitzubringen.

I) Allgemeine Regeln zur Hygiene:

1. Eine Masken-Pflicht (Mund-Nase) besteht grundsätzlich bei Sport im Freien nicht. Für Prüfer/innen wird das Tragen empfohlen, weil sie bisweilen Übungsanweisungen udgl. mit erhöhtem Stimmvolumen geben.
Teilnehmer/innen sollen bei Läufen keine Masken tragen.
Nicht geeignet beim Sport allgemein sind FFP-Masken.
2. Vor Beginn der Übungsstunde wird von der Übungsleitung eine Anwesenheitsliste erstellt, die Datum/Uhrzeit sowie Name, Vorname und Kontaktmöglichkeit (Telefon/Mail) aller Beteiligten umfasst. Diese Liste ist 4 Wochen aufzubewahren!
Bei erstmaliger Teilnahme ist eine Erklärung zur Hygiene zu unterschreiben. Hierzu sind ausreichend Kugelschreiber vorzuhalten, die dann anschließend zu desinfizieren sind (ideal wäre einen eigenen Kugelschreiber mitzubringen).
3. Es wird dann ausdrücklich abgefragt, ob alle Teilnehmer/innen frei von relevanten Symptomen sind. Das gilt auch für die Prüfer/innen! Bei positiver Antwort oder Anzeichen einer Erkältung darf die Sportanlage nicht betreten werden.
4. Beim Auftreten von Symptomen oder Atemwegsinfekten nach der Übungseinheit muss der/die Betroffene die Übungsleitung informieren!
5. Die Sportler/innen müssen bereits in Sportkleidung zum Training / zur Abnahme erscheinen, es gibt maximal nur Ablagemöglichkeiten für Überjacken oder Getränkeflaschen (bitte persönlich kennzeichnen).
6. Vor der Sportanlage muss die erforderliche Distanzregel eingehalten werden, es sollten sich keine "Ansammlungen" bilden. Zuschauer sind nicht zugelassen!
7. Auf jegliche Begrüßungs- und Beglückwünschungsrituale ist zu verzichten, Husten oder Niesen bitte in Richtung Ellenbeuge/Oberarm oder in ein Einwegtaschentuch.
8. Auf der Sportanlage ist immer die notwendige Distanzregel (2m) einzuhalten, bei anstrengenden Betätigungen eher doppelt so viel als ansonsten üblich.
9. Nach Betreten der Sportanlage sind als erstes die Hände zu waschen. Hierzu müssen ausreichend Flüssigseife und Einweghandtücher bereitstehen. Gibt es keine Einhebelmischbatterie, muss das Zudrehen des Wasserhahnes unter Verwendung eines Einweghandtuches geschehen! Gibt es keine Handwaschgelegenheit und lässt sich eine solche auch temporär nicht schaffen, so muss ausreichend Händedesinfektionsmittel im Spender verfügbar sein.
Diese Handwaschprozedur gilt auch beim Verlassen der Sportanlage!
Bitte an die Distanzregeln denken und ausreichend Zeit auch für die Hygienemaßnahmen einplanen!
10. Nach dem gemeinsamen Aufwärmen werden die erforderlichen Geräte personenbezogen ausgegeben. Dabei trägt der/die Prüfer/in Handschuhe! Jede/r Sportler/in ist darauf hinzuweisen, dass sich das Wurfgerät jeweils selbst wieder zurückgeholt werden muss und erst wenn es desinfiziert wurde, dem nächste Sportler/in. übergeben werden kann. Stehen nur begrenzt insbesondere Wurf- und Stoßgeräte zur Verfügung, kann im Einzelfall auch mit Handschuhen trainiert werden. Dann ist eine Desinfektion zum Ende der Übung dennoch erforderlich! Wer Handschuhe trägt, darf aber während der Übung keine anderen Gegenstände anfassen.
11. Beim Ausziehen der Handschuhe ist darauf zu achten, dass immer die Innenseite nach außen gestülpt wird. Die Entsorgung erfolgt im Behältnis der Einweghandschuhe; dort hinein gehören auch benutzte Einwegtaschentücher. Die Mülltüte mit den vorgenannten Abfällen ist zum Ende der Übungseinheit durch die Übungsleitung zu verknoten und in die amtliche Mülltonne zu entsorgen.
12. Messgeräte usw. werden nur durch die Prüfer/innen verwendet. Dazu nähere Hinweise bei den verschiedenen Übungen.
13. Für die Dokumentation u.ä. vorgehaltene Tische und Stühle dazu sind nur den Prüfer/innen vorbehalten!
14. Die Regelungen der Dachverbände des Sportes sind zu beachten.
15. Der Allgemeine Teil (I) dieses Konzeptes soll als Aushang für alle einsehbar sein.

II) Besondere Regeln für Prüfer/innen:

1. Prüfer/innen müssen selbst entscheiden, ob sie derzeit aktiv werden oder nicht.
2. Mindestens der/die verantwortliche Prüfer/in ("Übungsleitung") muss eine Kopie der Erklärung des Vorstandes zum "Wiedereinstieg in den Vereinssport" mitführen.
3. Genaue Aufgabenteilung bei mehreren anwesenden Prüfern/innen ist es extrem wichtig, damit auch hier die Abstands- und Hygieneregeln eingehalten werden!
4. Bisherige vereinsinternen Verfahrensweisen zur Personalienfeststellung und Dokumentation für das Sportabzeichen müssen auf die derzeitigen Vorgaben hin geprüft und ggf. angepasst werden. Bitte unterscheiden zwischen den zu erhebenden Daten für das Sportabzeichen und der Dokumentation der Anwesenheit zur Feststellung einer möglichen Infektionskette!
5. Da viele Teilnehmer/innen ja mehrfach teilnehmen und nicht sofort an einem Tag alle Leistungen erbringen (u. a. ausgenommen diejenigen, die die Urkunde für eine Bewerbung u. ä. benötigen) soll die Prüfkarte nur durch 1 Person geführt werden. Prüfer/innen an einzelnen Stationen können die Werte der Sportler/innen auf einem Notizzettel vermerken und erst zum Abschluss der Einheit in die Originalprüfkarte oder den Trainingsplaner / Laufzettel eintragen (lassen).
6. Jeder Prüfer/in muss einen eigenen Stift haben; Austausch von Stiften ist nicht zulässig!
7. Achtung: falls die Prüfer doch Sportgeräte zwischendurch anfassen, muss desinfiziert werden.
8. Zum Desinfizieren der Sportgeräte werden Desinfektionstücher zur Flächendesinfektion empfohlen (siehe Materialliste). Einwirkzeiten beachten.
Bei der Verwendung von Flächendesinfektionsspray ist darauf zu achten, dass nur eine geringe Aerosolausbreitung erfolgt und möglichst mit einem Einwegtuch nachgewischt wird!
Achtung: Flächendesinfektionsmittel haben keine rückfettenden Hilfsstoffe wie bei Händedesinfektionsmitteln! Wenn häufig ein Spray verwendet wird, daher vorzugsweise mit Handschuhen agieren.
9. Die Prüfer/innen sollen über die Einhaltung der Hygieneregeln und insbesondere die Durchführung der Desinfektion eingewiesen werden, da die Vorgänge in diesem Konzept nicht bis ins letzte Detail dargestellt werden können.
10. Für die Prüfer/innen ist zu beachten, dass auch die Messgeräte zum Abschluss desinfiziert werden müssen sowie andere Gegenstände mit Kontaktstellen der Hände wie Türgriffe am Materialraum oder zu den Toiletten.
11. Bitte legt vereinsintern fest, wer für das Auffüllen der Verbrauchsmaterialien zuständig ist.
12. Bitte denkt auch an die Erreichbarkeit von Erste-Hilfe-Material, wenn das Vereinsheim oder die Umkleidekabinen geschlossen sind! Bei Erste-Hilfe-Leistungen immer Mund-Nasenschutz (OP-Maske/Stoffmaske) und Handschuhe tragen!
13. Allen Beteiligten ist zu empfehlen, nach mehrfachem Desinfizieren, Händewaschen und ggf. Handschuhwechseln ihre Hände zu Hause mit einer Pflegelotion einzucremen.
14. Wir werden diese besondere Situation meistern; nicht mit jammern und lamentieren sondern mit positiver sportlicher Energie und einem Lachen im Gesicht! 😊

III) Besondere Durchführungshinweise zu Übungen:

1. **Ausdauer:**

Auf dem Sportplatz kommen nur 800m + 3.000m infrage. Läufe können nur mit einer begrenzten Zahl an Sportler/innen durchgeführt werden. Direktes Auflaufen ist zu vermeiden (gleichschnelle Läufer/innen sollten 15m Abstand halten), beim Überholen ist mindestens 2m Abstand einzuhalten!

Radfahren findet auf öffentlichen Wegen und mit eigenem Fahrrad statt. Hier sind überwiegend nur die Abstandsregelungen zu beachten.

Gleiches gilt für (Nordic-)Walking und 10.000m-Läufe.

2. **Kraft:**

Abstandsregelungen beachten!

Medizinballwurf: Jede/r Sportler/in muss den geworfenen Ball selbst zurückholen und seine Versuche nacheinander durchführen. Danach wird das Gerät desinfiziert und ein anderer Sportler/in kann weitermachen.

Aufgrund der besonderen Lage sollte das Messen analog Schlagball/Wurfball erfolgen, d. h. der Nullpunkt wird ausnahmsweise an der Abwurflinie angelegt (festgenagelt?), so dass die Weite im Sektor abgelesen wird. Dadurch wird das Maßband immer nur minimal berührt.

Kugelstoßen/Steinstoßen: Analog Medizinball inkl. Messen.

Schlag- und Wurfball: Auch hier muss jeder Sportler/in seinen Ball selbst holen, so dass es zeitaufwändig wird. Allerdings sind von diesen Bällen i.d.R. mehrere zur Verfügung, so dass Sportler 2 schon werfen kann, wenn Sportler 1 mit seinem Ball vorsichtig zurückläuft. Desinfektion erforderlich.

Standweitsprung: Messen ggf. analog Vorschlag bei Medizinball, da der Absprungpunkt ja immer gleich ist. Einebnen der Sprunggrube nur durch immer die gleiche Person, weil ansonsten der Griff regelmäßig desinfiziert werden müsste!

3. **Schnelligkeit:**

Alle Sprintstrecken möglichst ohne Startblöcke, da deren Desinfektion sehr aufwändig wäre. Es können nur maximal 2 Läufer/innen auf der innersten und äußersten Bahn laufen (Abstandsregel).

Radfahren siehe bei Ausdauer.

Von den Gerätturnübungen kann maximal der Schrittsprung auch auf dem Sportplatz abgenommen werden.

4. **Koordination:**

Hochsprung: nur begrenzt möglich, wenn Landung in der Weitsprunggrube möglich ist (bei geringen Höhen denkbar). Nur die Prüfer legen die Latte auf!!!

Weitsprung: An Abstandsregelung insbesondere in der Anlaufzone denken!

Weil aus der Zone abgesprungen wird, müssen beim Messen 2 Prüfer/innen anwesend sein. Einebnen der Sprunggrube nur durch immer die gleiche Person, weil ansonsten der Griff regelmäßig desinfiziert werden müsste!

Schleuderball: Auch hier muss jeder Sportler/in seinen Ball selbst holen, so dass es zeitaufwändig wird, wenn nicht mehrere Bälle verfügbar sind. Analog Medizinballwurf sollte auch hier der Nullpunkt des Maßbandes ausnahmsweise an der Abwurfmarkierung beginnen und darauf gehofft werden, dass die Sportler/innen möglichst im rechten Winkel werfen. Es müssen Ball und Schlaufe desinfiziert werden!

Seilspringen: Es wäre optimal, wenn die Sportler/innen ein eigenes Sprungseil mitbringen würden. Ansonsten wegen der Desinfizierbarkeit nur Kunststoffseile verwenden!

Gerätturnen: Der Sprung mit Drehung und ggf. Rad/Handstützüberschlag sind auch auf dem Sportplatz möglich.

Trotz dieser erheblichen Mehrbelastung wünschen wir vom Sportkreis weiterhin viel Spaß beim Sportabzeichen.

gez. Katja Zeth-Seidel

gez. Günter Bausewein

Bedarf für die Hygienevoraussetzungen:

1. Mund-Nase-Schutztücher, "OP-Masken" / oder selbstgenähte, die Mund + Nase bedecken
2. Händedesinfektionsmittel VAH-gelistet, (ist rückfettend, daher hautfreundlich)
 - a) "Kittelflaschen" für die ÜL
 - b) 500 ml-Flasche mit Pumpspender
 - c) Großgebilde (5 l?) als Reserve (Umfüllen in kleinere Behältnisse darf dann aber nur von ausgewiesenen Personen unter Einhaltung hygienischer Bedingungen erfolgen!!)
 - d) Trichter zum Umfüllen (keimfrei halten!!)
3. Flächendesinfektionsmittel VAH-gelistet, für Kunststoff geeignet; alternativ wäre auch reiner Alkohol möglich
 - a) 500 ml mit Zerstäuber, nur für schwer zugängliche Stellen
 - b) Eimer mit Einweg-Wischtüchern für Flächendesinfektion
4. Einmalhandschuhe Größen S, M, L, XL
5. Handwaschlotion mit Pumpspender und Nachfüllpackungen
6. Falthandtücher
7. Wischtücher-Rolle
8. Mülltüten

Ein Muster für einen Handtuchspender für mobilen Einsatz auf einem Brett inkl. Abfallkorb habe ich im Bild beigefügt. Hilfreich für den Fall, dass innenliegende Wasseranschlüsse nicht verfügbar sind, sondern nur ein Außenwaschbecken.



"Corona"-Handzettel für Teilnehmer/innen (TN) am Angebot des _____

- Nur **Gesunde** nehmen am Sportangebot teil!
- **Keine** Teilnahme bei:
 - **Corona-Symptomen des TN aktuell, bzw. in den letzten 14 Tagen**
(Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur, Durchfall, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen)
 - **Kontakt des TN zu Person mit obigen Symptomen in den letzten 14 Tagen**
- Sollte beim **TN nach Sport-Teilnahme Covid-19 Symptome** festgestellt werden, ist die Vereins-Übungsleitung der besuchten Angebote des TN **unverzüglich zu informieren**
- Die Vereins- Übungsleitung ist gehalten, zum Zweck der Kontaktnachverfolgung für das Gesundheitsamt namentliche Teilnehmerlisten zu führen und 4 Wochen aufzubewahren.
- TN betreten und verlassen die Sportanlage(n)
 - bereits in Sportkleidung (Umziehen und Duschen erfolgt zuhause)
(Umkleiden & Duschen stehen in den Sportanlagen nicht zur Verfügung)
 - das Tragen von Mund-Nasen-Schutzmaske wird dabei empfohlen
- TN vermeiden Warteschlangen am Eingang/Ausgang, keine Begleitpersonen mitbringen!
- TN halten Hygieneregeln für Händewaschen und bei Toilettenbesuch ein und achten auf Nies-/Hustenetikette (in Armbeuge oder ein Taschentuch - nicht in die Hand)
- TN beachten die Distanzregeln (stets mindestens **2m** Abstand halten)
 - keinen Körperkontakt!
 - beim **Laufen**: Abstand **2m** nebeneinander, **15m** hintereinander
- Falls Geräte genutzt werden, sind die Desinfektionsregeln zu befolgen.



.....

Ich habe die Corona Hinweise zur Kenntnis genommen und verpflichte mich diese einzuhalten.
Zur Haftungsbefreiung gegenüber dem Verein der Stadt und dem Ort erkläre ich, dass ich auf eigene Gefahr
und eigenes Risiko am Sportangebot nach dem Wiedereinstieg teilnehme.

Name: _____

Telefon und/oder E-Mail: _____

_____, den _____

Ort

Unterschrift