



## T S G E H Y G I E N E P L A N

---

### **Liebe Mitglieder der Turn- und Sportgemeinde Erlensee,**

laut Anordnung der Hess. Landesregierung ist es wieder möglich in der Corona- Pandemie Sportbetrieb anzubieten. Dieser Sportbetrieb unterliegt aber weiterhin strengen Vorgaben. Der Vorstand der TSGE hat beschlossen die Empfehlungen der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) und des Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) zu übernehmen in Teilen zu ergänzen und anzuwenden.

Da wir alle den Wunsch haben, nicht wieder in einem „Lockdown“ Sport zu erleben, sind ausdrücklich alle Mitglieder, Übungsleiter und Abteilungsleiter sowie der Vorstand und die Angestellten angewiesen diese Regeln zu befolgen.

Die nachfolgenden Maßnahmen sind für sämtliche Aktivitäten der TSGE gültig. Ergänzend gelten für die Abteilungen die sportartenspezifischen Übergangsregeln der jeweiligen Fachverbände.

### **Allgemeine Hygienemaßnahmen:**

- Beachtung des einrichtungsspezifischen Hygieneplanes.
- Regelmäßige Handhygiene, v. a. gründliches Händewaschen mit Seife für mindestens 20 Sekunden.
- Verwendung von Papierhandtüchern oder regelmäßiges Waschen von persönlich zugewiesenen Handtüchern.
- Einhaltung der Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch; nicht in die Hand).
- Benutzte Taschentücher sofort entsorgen (möglichst in Mülleimer mit Deckel).
- Hände aus dem Gesicht fernhalten.
- Regelmäßige Reinigung von Räumen und Kontaktflächen.
- Vorausschauendes Nachfüllen von Seifenspendern und Einmalhandtüchern, insbesondere auf nicht vereinseigenen Sportanlagen für ausreichend Seife und Handtrocknungsmöglichkeiten sorgen.
- Risikogruppen sind gesondert zu betrachten und es ist nach aktuellen Empfehlungen des RKI zu handeln.
- Wer sich krank fühlt, darf auf keinen Fall am Training teilnehmen oder zur Arbeit erscheinen.
- Eine Verwendung von Mund-Nase-Schutz ist für alle Personen (Beschäftigte, Ehrenamtliche etc.) in außersportlichen Bereichen zu empfehlen.

### **Spezielle Hygienemaßnahmen in Sportunternehmen:**

- Gründliches Händewaschen mindestens beim Betreten der Sportanlage und vor dem Verlassen, außerdem nach dem Aufsuchen der Sanitäranlagen.
- Soweit möglich das Training oder Teile des Trainings nach draußen verlegen (Warm up, Cool down, Cardiotraining...).

- Soweit möglich mit persönlichen Sportgeräten trainieren. Sollte das nicht möglich sein, muss dafür Sorge getragen werden, dass die Sportgeräte nach jeder Nutzung mit zugelassener Flächendesinfektion desinfiziert werden.
- Es sind nur personalisierte Getränkeflaschen zu benutzen.
- Sporträume dürfen nur dann zum Sporttreiben genutzt werden, wenn ausreichender Luftaustausch über regelmäßiges Lüften möglich ist. Öffnen der Türen und wenn möglich Oberlichter.

#### **weitere Maßnahmen:**

- Sperrung von Duschen. Die Umkleiden in der Tennishalle dürfen mit max 3 Personen gleichzeitig genutzt werden. In der Großsporthalle ebenso in der kl. Schulturnhalle mit 5 Personen. Es ist immer darauf zu achten, dass der Abstand von mind. 1,5 m eingehalten wird.
- Unsere Empfehlung lautet: Schon in Sportkleidung kommen, zuhause duschen.
- Zeitliche Ballungen von verschiedenen Sportlern/Sportgruppen vermeiden.
- versetzter Trainingsbeginn.
- genügend Zeit zwischen 2 Trainingseinheiten lassen.
- Zugangszeiten regeln und kommunizieren.
- Zugang kontrollieren.
- „Einbahnstraßen“ einrichten.
- Die Übungsleiter sind angewiesen, im Sanitärbereich Hygienemaßnahmen anzuwenden, Türgriffe und Toiletten sind regelmäßig zu desinfizieren.
- „Corona-Care-Pakete“ (Hygieneartikel und Desinfektionsmittel) werden für jede Sportstunde zur Verfügung gestellt, bzw. fest installiert in der vereinseigenen Halle.
- Die empfohlenen Abstandswerte des RKI von 1,5 – 2m sind für den Sportbetrieb in vielen Fällen allerdings nicht ausreichend, da durch die Bewegung und die höhere Atemfrequenz und Ausatemvolumen die Tröpfchen deutlich weiter getragen werden. Es darf kein „hoch intensives Training“ angeboten werden.
- Maximale Teilnehmerzahl (TN) begrenzen und an örtliche Gegebenheiten und Raumgröße anpassen. (BSH 15 Personen, Großsporthalle 18 Personen pro Drittel, Kampfsporthalle 9 Personen, Tennisplatz in Tennishalle 15 Personen, kl. Schulturnhalle 15 Personen, kl. Saal Erlenhalle 10 Personen ca. 20m<sup>2</sup> pro Person).
- Die Empfehlung zum Sporttreiben während der Sars-Cov-2-Pandemie besagt, dass 4-5m Abstand bei Bewegung nebeneinander in die gleiche Richtung eingehalten werden sollten.
- Beim Laufen oder langsamen Radfahren sollten 10m und bei höherem Tempo 20m Abstand zur vorderen Person eingehalten werden.
- Da das Infektionsrisiko im Windschatten am größten ist, ist ein nebeneinander oder versetztes Trainieren zu empfehlen.
- Auf Partnerübungen, Übungen mit Körperkontakt, sowie sportliche Rituale (Abklatschen, Umarmen, etc.) ist zu verzichten.
- Sporthallen eventuell unterteilen (durch Geräte/Klebeband), Stationen bilden.

- Möglichst feste Trainingsgruppen bilden (auch bei Unterteilung der Trainingsgruppe).
- Unterlassung von Fahrgemeinschaften.
- Die Sportstätte sollte nur von Sportlern und Sportlerinnen betreten werden, Begleitpersonen sind zu vermeiden.
- Dokumentation der anwesenden Personen zum Nachvollziehen einer möglichen Infektionskette

### **Weitere Bereiche wie Theke, Empfang, Geschäftsstelle**

- Die betrieblichen Abläufe sind so zu gestalten, dass zwischen Personen ein Abstand von mind. 1,50 m eingehalten wird. Dies gilt für alle betrieblichen Bereiche einschließlich der Verkehrswege, Sanitär- und Pausenräume.
- Abstand zwischen Gästen und Beschäftigten einhalten durch ausreichend breite Tresen.
- Ist bei bestimmten Tätigkeiten ein ausreichender Abstand bzw. eine Abtrennung aus betriebstechnischen Gründen nicht möglich, sind den Beschäftigten Mund-Nase-Bedeckungen in ausreichender Anzahl zur Verfügung zu stellen. Die Beschäftigten sind über die richtige Verwendung, die maximale Tragedauer sowie die Pflege der Mund-Nase-Bedeckungen zu unterweisen.

### **Erste-Hilfe**

Da im Sportunternehmen die Wahrscheinlichkeit, dass es zum notwendigen Ersthelfer-Einsatz kommt besonders hoch ist, sollte unbedingt auf vollständiges Erste-Hilfe-Material und das Vorhandensein von genügend Einweghandschuhen geachtet werden.

Sollte es im Rahmen der Ersten-Hilfe notwendig sein, Wiederbelebensmaßnahmen durchzuführen, wird auf Mund-zu-Mund- oder Mund-zu-Nase-Beatmung verzichtet. Eine Herzdruck-Massage ist in diesem Fall bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes ausreichend.

Unterweisung und regelmäßige Information aller am Sportbetrieb Beteiligten müssen vor Aufnahme des Sports oder der Tätigkeit über die zu treffenden Maßnahmen oder einzuhaltenden Regularien informiert und angehalten sein, diese zu beachten. Die entsprechenden Aushänge (z.B. richtiges Händewaschen) sind zu platzieren.

© VBG – Hamburg; Stand: 04.05.2020 4

Haltet die Regeln ein. Wir sind angehalten, einzuschreiten, wenn wir Regelverstöße feststellen. Die Folgen wären eventuell, dass der Verein die Erlaubnis Sport zu treiben verliert.

Aus diesem Grund seid Ihr alle aufgefordert, Eure Vereinskollegen anzusprechen, wenn Ihr Verstöße feststellt. Bitte macht dies stets in einem angemessenen, freundlichen und sportlich fairen Ton.

Wir wollen alle unserem Sport nachgehen und gehen davon aus, dass dies bei Euch genauso ist.

Also:

**Fair \* Angemessen \* Sportlich \* Kontrolliert**

**Durch das Betreten und Nutzen unserer Anlage akzeptiert Ihr die Regeln und bestätigt, dass Ihr Euch stets an die Vorgaben haltet werdet.**