

# **Ergänzendes Hygienekonzept CORONA**

## **Sport & Gesund Schöffengrund**

**Stand 27.10.2020**

**für die Nutzung der Gymnastikhalle Neukirchen, des DGH  
Oberquembach und für den Lauftreff Niederquembach.**

**Die Vorgaben des Hygieneplans CORONA der Stadt Braunfels vom 27.10.2020, Vorgaben der Gemeinde Schöffengrund, die sportspezifischen Empfehlungen / Organisationshilfen des Deutschen Turner Bundes (DTB) und des Deutschen Olympischen Sport Bundes (DOSB) sind in das „Ergänzende Hygienekonzept“ eingearbeitet worden.**

### **Inhalt**

- 1. Vorbemerkungen und allgemeine Regelungen**
- 2. Hygiene- / Organisatorische Maßnahmen und Abstandsregeln**
- 3. Nutzung der Sportstätten und Trainings-/Kursbetrieb**

# 1. Vorbemerkungen und allgemeine Regelungen

Dieses ergänzende Hygienekonzept gilt für alle Übungsleiter\*innen, Mitglieder\*innen und Kursteilnehmer\*innen die am Sportbetrieb des Vereins teilnehmen.

- Am Sportbetrieb in der Gymnastikhalle Neukirchen dürfen maximal 28 Personen incl. Übungsleiter\*in teilnehmen
- Am Sportbetrieb im DGH Oberquembach (Pilates) dürfen maximal 15 Personen incl. Übungsleiter\*in teilnehmen.
- Die Nutzung der Toiletten mit den sich unmittelbar dort befindenden Waschbecken ist möglich unter Einhaltung der Abstandsregeln von 1,5 Metern und unter Einhaltung der Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes für Hygiene.
- Die Nutzung der Duschen, Umkleiden, Gemeinschaftsräume bleibt weiterhin untersagt. Die Ausgabe und der Verzehr von Speisen und alkoholischer Getränke ist untersagt.

Die Übungsleiter\*innen und der Leiter Laufftreff sind für die Einhaltung der Regelungen verantwortlich. Im Falle der Nichteinhaltung kann der/die Sportler\*in vom Sportbetrieb ausgeschlossen werden. Sollten Regelungen des Hygieneplans der Stadt Braunfels, Regelungen der Gemeinde Schöffengrund oder Empfehlungen der Sportverbände nicht eingehalten werden, kann ein generelles Nutzungsverbot für den Verein ausgesprochen werden.

An den Kursen dürfen nur über das Internet (<https://sport-und-gesund.de/veranstaltungen>) angemeldete Sportler\*innen teilnehmen. Damit ist auch sichergestellt, dass die Daten für die Anwesenheits- und Teilnehmerliste vorliegen und den Übungsleitern\*innen vom Verein zur Verfügung gestellt werden können.

Durch die/den Übungsleiter\*innen und Laufftreffleiter sind Anwesenheits- bzw. Teilnehmerlisten (Zeit, Name, Adressen und Telefonnummer) zum Nachweis von eventuellen Infektionsketten zu führen.

Die ausgehängten Hinweise und Hygieneregungen in der Gymnastikhalle Neukirchen und im DGH Oberquembach sind unbedingt zu beachten.

Die Inhalte: des Hygieneplans der Stadt Braunfels, der sportspezifischen Empfehlungen / Organisationshilfen der Sportverbände, die allgemeinen Hygieneregungen und Hygienemaßnahmen, sowie die Husten- und Nies-Etikette sind allen aktuellen Mitgliedern\*innen und Kursteilnehmern\*innen per E-Mail, auf der Homepage und ggf. durch Ansprechen der Übungsleiter\*innen bei Bedarf zu vermitteln.

### **1.1. Teilnahme am Sportbetrieb für Erkrankte**

Keine Übungsleiter\*innen und Sportler\*innen dürfen bei einer akuten Corona Erkrankung oder bei folgenden Krankheitsanzeichen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust des Geschmacks-/Geruchsinns, Halsschmerzen, Gliederschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall) am Sportbetrieb des Vereins teilnehmen. Vor einer Teilnahme am Sportbetrieb ist der Hausarzt zu befragen.

Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.

### **1.2. Teilnahme für Personen ab 65 Jahren oder mit bestehender Vorerkrankung**

Viele Menschen werden nach einer Erkrankung mit dem neuen Coronavirus wieder gesund. Aber für folgende Personen ist das Virus besonders gefährlich. Denn vor allem bei Personen ab 65 Jahren und Erwachsene mit folgenden Vorerkrankungen kann die Erkrankung schwer verlaufen:

- Bluthochdruck
- Chronische Atemwegserkrankungen
- Diabetes
- Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Krebs
- Adipositas Grad III (morbid, BMI  $\geq 40$  kg/m<sup>2</sup>)

Falls Sie unsicher sind, ob Sie zu den besonders gefährdeten Personen gehören, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, bevor sie Sport treiben.

### **1.3. Meldepflicht bei Verdacht einer Erkrankung**

Der Verdacht einer Erkrankung und das Auftreten von COVID-19 Fällen ist der Vorstand, das Gesundheitsamt des Lahn-Dill-Kreises und der Stadt Braunfels bzw. der Gemeinde Schöffengrund umgehend durch den betroffenen Teilnehmer zu informieren:

#### Gesundheitsamt Lahn-Dill-Kreis

02771 / 407-1616 oder 06441 / 407-1699 (Mo-So 10:00 bis 15:00 Uhr)

#### Magistrat der Stadt Braunfels

Frau Krohn, Tel.06442-3030133, [sandrakrohn@braunfels.de](mailto:sandrakrohn@braunfels.de)

#### Gemeinde Schöffengrund

Bürgerbüro, Tel. 06445-924417, [buergerbuero@schoeffengrund.de](mailto:buergerbuero@schoeffengrund.de)

Vorstand Sport & Gesund Schöffengrund Tel. 06445-7474 oder 06085-970244

## 2. Hygiene- und Organisatorische Maßnahmen und Abstandsregeln

### 2.1 Hygiene- und Organisatorische Maßnahmen des Vereins

Folgende Hygieneausrüstung ist in der Gymnastikhalle Neukirchen und DGH Oberquembach als Hygiene- Notfallkitt beim Übungsleiter\*in vorhanden:

- Flüssigseife
- Einmal Handtücher
- Händedesinfektionsmittel
- Desinfektionstücher
- Flächendesinfektionsmittel
- Einmalhandschuhe
- Mund-Nasenschutz für den Notfall
- Zollstock

Sportgerät des Vereins bzw. allgemein zur Nutzung bereitgestelltes Sportgerät (Bänke, Matten etc.) muss vor und nach der Nutzung durch den/die Übungsleiter\*in (ggf. auch in der Pause) desinfiziert werden. Sportgeräte, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht benutzt. Laut Empfehlungen des DOSB (Leitplanken Halle vom 28.05.2020) ist z.B. ein von Bällen ausgehendes Infektionsrisiko, bei verantwortungsvoller Nutzung, grundsätzlich als gering anzusehen.

**Gymnastikmatten und Thera-Bänder** müssen vom Teilnehmer mitgebracht und dürfen nur von ihm benutzt werden. Eine Weitergabe ist verboten. Für die Desinfektion ist der/die Teilnehmer\*in selbst verantwortlich.

Sport darf nur kontaktfrei ausgeübt werden, Partnerübungen, Hilfestellungen oder andere Körperkontakte sind zu unterbleiben.

Übungsleiter\*innen und Teilnehmer\*innen reisen individuell und bereits in Sportkleidung an, auf Fahrgemeinschaften soll verzichtet werden.

Die Übungsleiter\*innen stellen sicher, dass jeweils zwischen den Übungsstunden für 20 Minuten, bzw. nach 1,5 Stunden Nutzung für 20 Minuten eine Stoßbelüftung in der Gymnastikhalle und DGH durchgeführt wird, eine Kipplüftung der Fenster ist alleine nahezu wirkungslos. Während dieser Zeit müssen die Nutzer außerhalb des Gebäudes sein. Der letzte Nutzer des Tages hat darauf zu achten, dass alle Fenster und Türen wieder richtig verschlossen sind.

Übungsleiter halten, wenn möglich Türen offen um ein Benutzen der Türklinken zu vermeiden. Ist dies nicht möglich sind Türklinken vor und nach der Übungsstunde zu desinfizieren.

Im Falle eines Unfalls/Verletzung oder akuten Erkrankung müssen Übungsleiter\*innen (Ersthelfer) als auch der/die Verunfallte/Verletzte/Erkrankte einen Mundnasenschutz tragen. Ggf. Mund-Nasen Masken aus dem Hygiene-Notfallkitt benutzen.

## **2.2 Persönliche Hygiene**

Jeder/Jede Sportler\*in hat vor und nach jeder Übungsstunde (zu Hause) eine Handhygiene durch intensives Händewaschen mit Seife für 30 Sekunden durchzuführen. Zusätzlich hat eine Händedesinfektion beim Betreten und nach Verlassen des Gebäudes zu erfolgen. Ausreichende Menge des Desinfektionsmittels ca. 30 Sekunden in die Haut einmassieren.

Vor und nach dem Benutzen der Toiletten hat ein Waschen bzw. Desinfektion der Hände zu erfolgen.

Vor, während und nach dem Sport sind Berührungen, Umarmungen, Händeschütteln etc. zu unterlassen.

Wenn immer möglich sind öffentlich zugängliche Gegenstände wie z.B. Türklinken und Handläufe nicht mit den Fingern und Händen anzufassen ggf. Ellenbogen benutzen.

Husten- und Niesetikette einhalten, Husten und Niesen in die Armbeuge und wegdrehen, ggf. Abstand vergrößern.

Beim Betreten und Verlassen der Gebäude und Besuchen der Toiletten sind Mund-Nasen Masken zu tragen. Mund-Nasen Schutz kann während der Sporteinheit / Übungsstunde abgelegt werden.

Jeder/Jede Sportler\*in bringt seine eigenen Getränke mit, ggf. mit Namen kennzeichnen.

## **2.3. Abstandsregeln**

Beim Betreten der Gymnastikhalle Neukirchen durch den Haupteingang und Verlassen durch den Seitenausgang darf es zu keinerlei Stau, Gruppenbildung bzw. Warteschlangen kommen. Hygiene- und Abstandsregeln sind einzuhalten. Mund und Nasenmasken sollten beim Betreten und Verlassen der Gebäude getragen werden.

Übungsleiter\*innen weisen den Teilnehmern vor Beginn der Einheit individuelle Trainings-, Pausen- und Ablageflächen für seine persönliche Ausrüstung, mit einem Mindestabstand von 2- 4 Metern, zu. Der Platz kann ggf. mit Klebeband gekennzeichnet werden.

Der Sportbetrieb ist innerhalb einer Nutzungsgruppe ohne Abstandsregel und ohne Kontaktfreiheit erlaubt. Zur Vermeidung der Übertragung durch Tröpfcheninfektion sollte auch im Sportbetrieb (Gymnastik) ein Abstand von 2-4 Meter eingehalten werden.

Übungen sollten stationär durchgeführt werden, bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität (z.B. Warmlaufen in der Halle) ist eine Bewegungsrichtung und ein erhöhter Abstand einzuhalten.

### **3. Nutzung der Sportstätten, Trainings- und Kursbetrieb**

Um die Vorgaben des Hygieneplans der Stadt Braunfels in Bezug auf Anzahl der Teilnehmer, Überschneidungen der Übungsgruppen und Vorgaben für die Lüftung zu erfüllen, sind die Belegungszeiten und Lüftungspausen (20 Minuten) für die Gymnastikhalle Neukirchen und DGH Oberquembach strikt einzuhalten!

Wenn immer möglich, sind Kurseinheiten (ATP, Alltag in Bewegung, Rundum Fit, Yoga, Qigong etc.) wetterabhängig nach draußen zu verlegen. Geeignete Plätze dafür sind:

- Rasenfläche vor der Gymnastikhalle Neukirchen
- Rasenflächen am Kirmesplatz Niederquembach
- Viadukt Neukirchen und Weg im Weipersgrund Richtung Altenkirchen
- Andere Plätze / Flächen nach Eignung