

# Verhaltens-, Hygiene-, und Desinfektionsregeln

- Verhaltens-, Hygiene- und Desinfektionsregeln müssen ständig eingehalten werden

## Allgemeines

- Nasen-Mundschutz zu tragen beim:
  - Kommen und Gehen
  - Holen und Zurücklegen von Trainingsgeräten
  - Nutzen von Toiletten
- Es dürfen maximal 20 Personen gleichzeitig trainieren (In- und Outdoor)
- Umkleiden und Duschräume dürfen nicht genutzt werden.
  - In Sportkleidung zum Training kommen
- In Toilettenraum nur einzeln eintreten
- Die Ablage des Equipments inkl. Trinkflaschen erfolgt in einer pro Person ausgewiesenen „Zone“
  - Zonen gegebenenfalls kennzeichnen
- Wenn möglich eigenes Equipment/Geräte mitbringen
- Fahrgemeinschaften sollten vorerst ausgesetzt werden, um auch hier das Risiko einer Infektion zu minimieren.
- Bei gesundheitlichen Notfällen ist Erste-Hilfe zu leisten.
  - Informationen zu Erste-Hilfe in Corona-Zeiten finden sich z. B. auf der Internetseite des Deutschen Roten Kreuzes ([www.drk.de](http://www.drk.de)).

## Desinfektion

- Regelmäßige Desinfektion der Hände und gegebenenfalls Füße
  - Beim Zutritt auf das Sportgelände
  - Nach dem Toilettengang
  - gegebenenfalls in der Pause
  - Bei Barfußtraining sind auch die Füße zu desinfizieren.
- Regelmäßige Desinfektion (vor/nach jeder Trainingsgruppe)
  - Sportgeräte (Großgeräte, Kleingeräte, Tischtennisbälle, Matten etc.)
  - Ablageflächen
  - Türgriffe, Handläufe, etc.
- Desinfektion der Toiletten nach Nutzung
- Nach jedem Geräte- oder Stationswechsel sind die Oberflächen und Geräte zu reinigen und zu desinfizieren.

## Lüften

- Bei Hallentraining ist die Sporthalle vorab möglichst intensiv durchzulüften.
- Nach jeder Übungseinheit muss mindestens 15 Minuten gelüftet werden

## Teilnahme am Sportbetrieb und Ausschluss

- Die Teilnahme von Risikogruppen (gemäß Definition des Robert Koch-Institutes) am Sportbetrieb muss mit Sorgfalt abgewogen werden (betrifft Übungsleiter\*innen und Teilnehmende).
  - Es sind grundsätzlich alle Personen besonders zu schützen.
- Eigentlich eine Selbstverständlichkeit: Nur gesunde und symptomfreie Sporttreibende dürfen am Training teilnehmen.
  - Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen. Der/die Übungsleiter\*in hat dies vor jedem Training abzufragen.
  - Personen, die mit einer Person Kontakt hatten, die an COVID-19 erkrankt sind oder ein Verdachtsfall sind, dürfen 14 Tage nicht am Training teilnehmen.
  - Personen die während des Trainings Symptomen aufweisen müssen unverzüglich das Training verlassen und ggf. Kontakt mit Ihrem Arzt oder dem zuständigen Gesundheitsamt aufnehmen

## Während des Trainings

- In jeder Trainingsstunde ist eine Anwesenheitsliste (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon) durch den/die Übungsleiter\*in zu führen.
  - Die Anwesenheitslisten ist im Vereinsheim/im Schrank der Schwarzachhalle/im Schrank der Schulturnhalle aufzubewahren.
  - Ansprechpartner für diese Listen ist Sebastian Schaule (s.schaule@ssv-wollishausen.de)
- Das Training muss kontaktfrei sein
- Eine Übungseinheit darf maximal 60 Minuten dauern
  - Danach muss ausreichen gelüftet und gegebenenfalls desinfiziert werden
- Der Aufbau der Turn- und Sportgeräte muss in jedem Training koordiniert und organisiert werden. Dieser sollte mit möglichst wenigen Personen vorgenommen werden.
- Da in der Halle nun auch erweiterte Trainingsmöglichkeiten bestehen, ist der Trainingsplan so anzupassen, dass die Abstandsregel am Turngerät eingehalten werden kann.
- Es darf nur mit einem festen Tanzpartner getanzt werden
- Es dürfen ausschließlich die Übungsleiter\*innen/Trainer\*innen sowie die Teilnehmenden anwesend sein (keine Eltern, keine Zuschauenden)

## Abstand (vor, nach und während dem Training)

- Abstand halten
  - Der jeweils gesetzlich vorgegebene Mindestabstand (derzeit 1,5 m) ist immer einzuhalten
    - beim Betreten und Verlassen Abstand halten
    - in den Pausen Abstand halten
  - Beim Training 2 m Abstand halten.
    - Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, sind während des Trainings grundsätzlich 2,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten; bei Indoortrainings wird ein größerer Abstand von 2,00 bis 4,00 m empfohlen
  - Außerhalb des Vereinsheim/der Sporthallen auf Abstand achten
  - Bringende bzw. abholende Eltern müssen Abstand zueinander halten
    - Die Aufsichtspflicht von Minderjährigen muss dabei jederzeit gewährleistet bleiben.
- Verschiedene Trainingsgruppen dürfen sich nicht begegnen
  - An Anfangs- und Endzeiten der Trainings halten, damit genug Zeit ist
  - Auf zügiges Verlassen des Trainingsgeländes hinweisen
  - Die folgende Trainingsgruppe darf das Sportgelände/Vereinsheim/Halle erst betreten, wenn die vorhergehende Trainingsgruppe das Gelände vollständig verlassen hat. (Auf Lüftungszeit achten!)
  - Gemeinsames Treffen und Austausch sowie Verzehr von Speisen und Getränken im Vorfeld oder Nachgang sind untersagt.
- Generell sind die Trainingsformen und -inhalte in der Halle so zu wählen, dass die Distanz gewahrt und Körperkontakte vermieden werden können.

Ein Verstoß gegen diese Regeln kann zum Trainingsausschluss einzelner Personen oder ganzer Trainingsgruppen führen.

Bei Änderungen werden wir diese auf der Internetseite [www.ssv-wollishausen.de](http://www.ssv-wollishausen.de), im Vereinsheim, in der Schwarzachhalle, in der Schulturnhalle und gegebenenfalls per E-Mail veröffentlichen.

**Bei Veränderung der aktuellen Situation  
ist jederzeit mit der Einstellung des Trainingsbetriebs zu rechnen.**