

Organisatorische und hygienische Voraussetzungen für die Wiederaufnahme des Indoor-Fitness-Training in der Sporthalle der SG Platjenwerbe e.V.

Bezug:

- Niedersächsische Verordnung zur Bekämpfung der Corona-Pandemie in der jeweils gültigen Fassung bzw. Folge und Ergänzungsverordnungen
- Zehn Leitplanken des Deutschen Olympischen Sportbundes
- Leitkonzept Hygienemaßnahmen NTB

1. Grundsätzliche Voraussetzungen

- Priorität hat die Gesundheit aller Sportler/innen und der in der Sportart Fitness tätigen Personen
- Die Verordnungen des Bundes und des Landes Niedersachsen sind in ihren aktuellen Fassungen strikt umzusetzen
- Enge Abstimmung mit den Betreibern der Sportanlage, dem Landkreis, Osterholz, der Gemeinde Ritterhude sowie den weiteren Nutzern der Sporthalle
- Die Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes zum Verhalten und zu Hygiene-Standards bzw. Infektionsschutz sind strikt umzusetzen
- Die Leitplanken und Verhaltensstandards des Deutschen-Olympischen Sportbundes sind strikt umzusetzen
- Nur symptomfreie Personen dürfen sich in der Sportstätte aufhalten. Wer Symptome für akute Atemwegserkrankungen wie Husten, Fieber, Muskelschmerzen, Störung des Geruchs- oder Geschmackssinns, Durchfall oder Übelkeit aufweist, darf diese Sportstätte nicht betreten. Ausnahmen sind nur für Personen mit bekannten Grunderkrankungen wie bspw. Asthma zulässig.

2. Distanzregeln einhalten

- Ein Abstand von mindestens 2,00 m zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren.
- Der Zutritt zur Sporthalle sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.
- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft ventiliert wird, sind mindestens 2,00 bis 4,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten.
- Es ist sich grundsätzlich strikt an die behördlichen Anordnungen für öffentliche Räume zu halten. Je nach Gegebenheiten wird empfohlen, pro 20 bis 40 m² nichtmehr als eine Person zuzulassen.
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.
- Getrennte Ein- und Ausgänge nutzen.

3. Trainingsbetrieb

- In der Sporthalle sind die Hygienestandards einzurichten, vorzuhalten und durchgeführte Maßnahmen zu protokollieren. Vereinsseitig werden Händedesinfektionsmittel sowie Mittel zur Flächendesinfektion (Sprühflaschen/Desinfektionsmitteltücher) vorgehalten. Die Sportler und Übungsleiter/Helfer werden gebeten, für sich selbst, wenn nötig eine Maske (Mund-Nasen-Schutz) mitzubringen.

- Geräteräume und andere Räume zur Aufbewahrung von Sportmaterial dürfen von Personen nur unter Einhaltung des Abstandes von 2 Metern zu anderen Personen betreten und genutzt werden.
- Umkleiden und Duschen dürfen weiterhin **nicht** genutzt werden, deshalb Bekleidungswechsel und Körperpflege bitte zu Hause erledigen.
- Toiletten und Waschbecken dürfen unter Beachtung der Abstandsregelung und mit Beachten der Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, sofern unvermeidlich, einzeln aufgesucht werden. Kontaktflächen sollen vor und nach der Benutzung mit einem Flächendesinfektionsmittel behandelt werden. Eine abschließende Reinigung der Hände mindestens mit Wasser und Seife über 30 Sekunden, alternativ die Verwendung eines Händedesinfektionsmittels ist obligatorisch. Zum Trocknen der Hände sind ausschließlich Einmalhandtücher erlaubt.
- Ein Training sollte unter Anleitung eines Übungsleiters in Gruppen von bis zu 30 Sportlern erfolgen. Es sollte möglichst mit den gleichen Personen trainiert werden. Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.
- Es muss auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe verzichtet werden.
- Korrekturen zur Übungsausführung durch die Übungsleiter/innen erfolgen nur mündlich.
- Sportgeräte sind möglichst individuell zu benutzen. Die Desinfektion von gemeinsam genutzten Sportgeräten mit dem vorhandenen Flächendesinfektionsmitteln gemäß Gebrauchsanweisung des Herstellers ist vor jedem Nutzerwechsel durchzuführen.
- Die Teilnehmenden sollten sich ihre eigene Matte mitbringen. Auf die Nutzung von Kleingeräten sollte verzichtet und nur mit dem eigenen Körpergewicht trainiert werden. Das Mitbringen und Nutzung von eigenen Gewichten ist natürlich möglich.
- Durch die Aerosol-Verteilung (menschliche kleinste Partikel, hervorgerufen durch Ausatmen, Niesen und Husten; schnaufende Sportler produzieren besonders viele Schwebeteilchen) ist es nötig, dass alle zur Verfügung stehenden Lüftungsmöglichkeiten geöffnet werden. **AUCH WENN ES ZIEHT!**
- Keine Fahrgemeinschaften bilden und Vermeidung von Gruppenbildung bei An- und Abreise.
- Es sind keine Zuschauer erlaubt. Begleitende Eltern sollen möglichst draußen warten oder sich mit großem Anstand zum Sportgeschehen aufhalten.
- Für alle Nutzer der Sportstätte ist eine Belehrung über die Verhaltens- und Hygienestandards durchzuführen und zu protokollieren (z.B. Händedesinfektion, Husten- und Nieshygiene, Abstand etc.)
- Das Ausfüllen und Unterschreiben der Anwesenheitsliste bei jedem Training ist Pflicht. Dies ist der Nachweis zum Nachvollziehen der Infektionsketten. Der Übungsleiter hat diese abzulegen.