

Turngesellschaft Trier 1880 e. V.

Hygienekonzept für die kommende Saison 2020/21

A. Allgemeine Regeln für alle Sportgruppen

Für die Übungsleiter*innen:

1. Vor der Aufnahme des Trainingsbetriebs werden alle Übungsleiter*innen über die getroffenen Maßnahmen und die einzuhaltenden Vorgaben unterrichtet.
2. Vor jedem Training werden alle Teilnehmer vom Übungsleiter*innen nochmals auf die einzuhaltenden Maßnahmen hingewiesen.
3. Der / die jeweilige Übungsleiter*in ist für die Durchführung des folgenden Hygienekonzeptes verantwortlich
4. Training kann in festen Kleingruppen bis zu 30 Personen stattfinden.
5. Bei mehr als 10 Personen muss pro Person eine Fläche von 10 m² zur Verfügung stehen.
6. Die Kontaktdaten der teilnehmenden Personen sind von den Übungsleiter*innen zu dokumentieren.
7. Flüssigseife, Desinfektionsmittel, Papierhandtücher sind, soweit sie nicht in den Räumlichkeiten vorhanden sind, in ausreichenden Mengen zur Verfügung zu stellen.
8. Übungsleiter*innen, die mehrere Gruppen betreuen, müssen Abstandsregeln einhalten.

Für die Teilnehmer*innen

1. Keine Teilnahme für Personen, die Krankheitsanzeichen zeigen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen, Gliederschmerzen).
2. Kein Zugang für Personen, die sich in den letzten 2 Wochen in einem Risikogebiet (nach Definition RKI) aufgehalten haben.
3. Kein Zugang für Personen, die positiv auf das Covid-19-Virus getestet sind.

B. Vor dem Training

1. Voranmeldung der teilnehmenden Personen bei dem/der jeweiligen Übungsleiter*in.
2. Pünktliches Erscheinen.
3. Wenn möglich getrennte Ein- bzw. Ausgänge nutzen.
4. Beim Betreten der Sportstätte Hände desinfizieren.
5. Begegnungen verschiedener Gruppen vermeiden. Zeitlicher Abstand von 10 min.
6. Abstandsregeln (1,5 m) einhalten.
7. Ansammlungen in Wartebereichen vermeiden, Abstände einhalten.
8. Im Umkleideraum Mund- und Nasenbedeckung tragen.

Turngesellschaft Trier 1880 e. V.

9. Toiletten nur einzeln aufsuchen.
10. Hinweise und Aushänge beachten.

C. Während der Trainingseinheit

1. Hygieneregeln beachten (z.B. Nies-Etikette; Händewaschen...)
2. Körperkontakte auf ein Minimum begrenzen.
3. Sport und Bewegung ohne Körperkontakt sind zu bevorzugen und sollten außerhalb der sportartspezifischen Trainings- und Spielsituationen komplett unterbleiben (Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen) bzw. sind zu vermeiden.
4. Halle während / zwischen Trainingseinheiten lüften.
5. Berührungsflächen / Trainingsgeräte zwischen den Einheiten und in Trainingspausen desinfizieren.

D. Nach dem Training

1. Sportstätte zügig verlassen.
2. Kein gemütliches Beisammensein nach dem Training.
3. Erkrankung umgehend nach Bekanntwerden dem/der Übungsleiter*in melden.

Zusatzhinweise

Lüftungspläne

In Sporthallen ist durch regelmäßiges und intensives Lüften ein kontinuierlicher Luftaustausch zu gewährleisten. Hierfür sollten insbesondere die Pausen zwischen Trainingsgruppen genutzt werden, bzw. zusätzliche Pausen eingeführt werden. Nach Möglichkeit sollte auch während des Trainingsbetriebs gelüftet werden.

Desinfektionskonzept

Zusätzlich zum regelmäßigen Händewaschen sollten beim Betreten und Verlassen der Sportstätte eine Gelegenheit zur Händedesinfektion zur Verfügung gestellt werden. Zusätzlich sollten vor und nach der sportlichen Aktivität in den geschlossenen Räumen Mund-Nase-Masken getragen werden. Flächen wie Türklinken, die von vielen Personen in kurzer Zeit genutzt werden, müssen konsequent und regelmäßig desinfiziert werden. Die Bereitstellung von Seife und Handdesinfektionsmittel ist sicherzustellen.

Sportgeräte

Insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten (-zubehör) und -flächen durch mehr als eine Person ist eine regelmäßige Desinfektion nach jeder Nutzung notwendig. **Bei gemeinsam genutzten Bällen** in Sportarten sollten Pausen zur Desinfektion von Bällen und Händen genutzt werden. Das von Bällen ausgehende Infektionsrisiko ist bei verantwortungsvoller Nutzung grundsätzlich jedoch als gering einzuschätzen.

Anmeldung

Im Indoor-Bereich ist ein Anmelde- und Anwesenheitsmanagement auf Grund des begrenzten Platzangebots besonders hilfreich. Grundsätzlich sollten sich Mitglieder einer Trainingsgruppe bei den Übungsleiter*innen anmelden, damit diese vorher wissen, wie viele Aktive teilnehmen. Dies erleichtert die Steuerung der Gruppengröße und erlaubt eine Nachverfolgung und die Einleitung von Quarantänemaßnahmen, falls es Infektionsfälle gibt. Den jeweiligen behördlichen Vorgaben zur flächenbezogenen Gruppengröße ist auch hier strikt Folge zu leisten.



Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichteten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.