



# Hygienekonzept

## TURN- UND SPORTVEREIN WALKERTSHOFEN e.V.

### Abteilung Turnen/Judo

#### 1. Distanzregeln einhalten

- Abstand zwischen Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren zu verringern
- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft ventiliert wird, sind 1,50 - 2,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten. Mit zunehmender Trainingsintensität sollte der Abstand wegen der gesteigerten Ausatmung (bis zu 2 m) vergrößert werden.
- Es sind feste Trainingsgruppen von max. 20 Personen zu bilden.
- Feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen sind – wenn möglich – vorzunehmen.
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.

#### 2. Körperkontakte auf ein Minimum begrenzen

- Sport und Bewegung ohne Körperkontakt sind zu bevorzugen und außerhalb der sportartspezifischen Trainings- und Spielsituationen sollten körperliche Kontakte komplett unterbleiben.
- Auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe möglichst verzichten.
- Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer\*innen erfolgen möglichst mündlich.

#### 3. Hygiene/Verhaltensregeln Allgemein

- Tragen von Maske im Gebäude inkl. Umkleide bis zum Betreten der Turnhalle ist Pflicht
- Jeder Teilnehmer benützt seine eigene Trinkflasche
- Häufigeres Händewaschen/Desinfizieren, die konsequente Einhaltung der Nies- und Hustenetikette, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen können das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen vor allem auch bei gemeinsam genutzten Sportgeräten konsequent eingehalten werden.

- Waschgelegenheit und Desinfektionsmittel bereitstellen, um das Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten
- Vor und nach jeder Trainingseinheit möglichst intensiv lüften.
- Wenn möglich während der Übungsstunde Fenster geöffnet lassen
- Die Teilnehmenden bringen ein großes Badetuch mit, welches sie über die Matte legen können oder wenn möglich sollten sie ihre eigene Matte mitbringen. Wenn vorhandene Matten ohne Handtuch genutzt werden, müssen diese desinfiziert werden (Desinfektionsmittel oder mehrfachverwendbare, medizinische Desinfektionstücher).

#### **4. Hygiene/Verhaltensregeln Geräte/Übungsstunde**

- Die Nutzung von Kleingeräten möglichst vermeiden und mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. Werden Kleingeräte dennoch genutzt, müssen diese nach Gebrauch desinfiziert werden.
- Kleingeräte wie Gymnastikmatte, Terraband sind wenn möglich selbst mit zu bringen
- Regelmäßige Desinfektion von Türklinken und Griffen, Lichtschaltern, Handläufen.
- Desinfizieren der Sportgeräte nach jeder Trainingseinheit durch die trainierende Person
- Sollte eine Gerätedesinfektion nicht möglich sein, sind in jedem Fall die Hände bei jedem Gerätewechsel mindestens zu waschen, idealerweise jedoch zu desinfizieren.
- In den Sanitärräumen ausreichend Seife, Desinfektionsmittel (s.o.) und Einweg-Handtücher zur Verfügung stellen.
- Die Sanitärräume sollen immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden, da durch die Enge der Räume eine stärkere Aerosolkonzentration eintritt.
- Teilnehmer bringen ein eigenes kleines Handtuch zum Abwischen von Schweiß mit.

#### **5. Begrenzter Zugang zu Umkleiden**

- Bei der Nutzung von Umkleiden in der Sporthalle ist besonders auf die Einhaltung von ausreichenden Abständen zu achten. Max 4 Personen
- Wenn möglich schon in Turnkleidung kommen und Umkleide meiden
- Duschen bleiben geschlossen
- Zugänge zu Waschmöglichkeiten/Desinfektion für Hände mit Seife ist zu gewährleisten

#### **6. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen**

- Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren.
- Die Gesundheit geht immer vor.

- Risikogruppen können durch Anbieter nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit alle Personen besonders zu schützen

## **7. Risiken in allen Bereichen minimieren**

- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen. (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon).
- Zuschauer sind nicht erlaubt.
- Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen (nach der behördlich angeordneten Quarantäne) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.
- Von der Teilnahme am Trainings- und Übungsbetrieb ausgeschlossen sind Personen die sich weigern Ihre Daten zu hinterlassen.

## **8. Besonderheiten Eltern-Kind Turnen**

- Es ist nicht möglich Begleitkinder zum Eltern-Kind-Turnen mitzubringen (Beispiel: Elternteil + Kind + Begleitkind)
- Das Kind sollte immer vom gleichen Familienmitglied zur Übungseinheit begleitet und betreut werden
- Gruppen von max. 19 Eltern/Kind Paaren plus 1 Übungsleiter

## **9. Besonderheiten Kinderturnen**

- Es dürfen nur Kinder teilnehmen, welche die Abstands- und Kontaktregeln verstehen und umsetzen können sowie Hygieneregeln wie Hände-waschen beherrschen
- Kein Helfen und Sichern durch Übungsleitung und Mittrainierende (Hilfeleistung ist zum Schutz von Kindern im Ausnahmefall erlaubt, damit sie nicht zu Schaden kommen.)
- Kinder müssen in der Lage sein sich selbstständig einen Mund-Nasen-schutz anlegen zu können, sodass bei einer notwendigen engen Betreuung durch die Übungsleitung die Kinder während dieser Zeit einen Mund-Nasen-Schutz tragen.
- Kinder und Übungsleitungen bringen ein eigenes kleines Handtuch zum Abwischen von Schweiß mit.
- Empfohlener Betreuungsschlüssel: 1 Übungsleitung mit maximal fünf Kindern, um eine konsequente Einhaltung von Distanz-, Hygiene- und Kontaktregeln zu ermöglichen. Da diese zwar verstanden aber beim Spielen leicht vergessen werden.

## **10.Besonderheiten Judo**

- Es wird in mehreren Kleingruppen mit max. 5 Personen trainiert
- Diese dürfen während des Trainings nicht untereinander wechseln
- Bevorzugte Gruppenbildung von Teilnehmern die schon miteinander Kontakt haben, z.B.: Schule, Kindergarten

# TURN- UND SPORTVEREIN

## WALKERTSHOFEN e.V.



## Leitfaden/Verhaltensregeln

### Übungsstunde

#### Abteilung Turnen/Judo

- Alle Trainings- bzw. Übungsteilnehmer müssen ihre Namen mit Telefonnummer in die Teilnehmerliste eintragen.
- Beim Betreten der Halle Hände waschen oder desinfizieren
- Einhaltung der Abstandregelung 1,5m
- Tragen der Maske auf dem Weg in die Halle incl. Umkleidekabine (max.4Personen)
- Umkleidekabinen möglichst nicht benützen und in Sportkleidung kommen.
- Kleingeräte wie Turnmatten, Terraband sind wenn möglich selbst mit zu bringen  
( Absprache mit Übungsleiter/in)
- Nach der Übungsstunde Türklinken, Griffe, Lichtschalter und Handläufe desinfizieren.
  
- Es ist nur eine Gruppe pro Trainingseinheit erlaubt.
- Max. 19 Teilnehmer + Übungsleiter
- Die nachfolgende Gruppe darf erst die Halle betreten, wenn die vorherige Gruppe die Halle verlassen hat
- Wenn möglich Fenster während der Übungsstunde geöffnet lassen
- Nach Gruppenwechsel ausreichend Lüften
- Von der Teilnahme am Trainings- und Übungsbetrieb ausgeschlossen sind Personen:  
die in Kontakt zu einer infizierten Person stehen oder standen, wenn seit dem Kontakt mit einer infizierten Person noch nicht 14 Tage vergangen sind oder die Symptome eines Atemwegsinfekts oder erhöhte Temperatur aufweisen, oder Sie sich weigern Ihre Daten zu hinterlassen;