

Hygienekonzept TuS Oberhausen/
in Anlehnung an die Zehn Leitblenden des DOSB und Verordnung KM/SM 06.06.2020

Distanzregeln einhalten

- Vor dem Training kommen die SportlerInnen **pünktlich ohne Eltern** mit **2m Abstand** und **Mundschutz** in die Halle.
 - Während der gesamten Trainings- und Übungseinheiten muss ein **Abstand** von mindestens **2 Metern** zwischen sämtlichen anwesenden Personen durchgängig eingehalten werden.
- a) Training mit „Raumwegen“ (Gruppen, die sich über eine Fläche bewegen)**
Pro Person müssen mindestens **40 qm** zur Verfügung stehen. Das Training darf mit **maximal 10 Personen** stattfinden (1 Übungsleiter, 9 SportlerInnen).
- b) Training an festen Standorten (z.B. auf pers. Matten, an festen Geräten)**
Pro Person müssen mindestens **10 qm** zur Verfügung stehen. Eine Maximalbeschränkung an Personen gibt es nicht. Die maximale Personenanzahl wird durch die Größe der Fläche bestimmt.
- c) Tanzen individuell oder in Gruppen von maximal zehn Personen oder bis zu zehn festen Paaren** müssen auf einer Fläche stattfinden, die so bemessen ist, dass pro Person oder Tanzpaar mindestens **25 Quadratmeter** zur Verfügung stehen; beim Ballett an der Stange müssen sie so ausgeführt werden, dass ein Mindestabstand von **2,5 Metern** zwischen den Personen eingehalten wird;

Trainingsflächen in der Rheinmatthalle (siehe Flächenplan):

Gymnastikraum: 133m²/ Ein Hallendrittel: 336m²/ Drei Hallendrittel: 1008m²

- ! Ein Training von **Sport- und Spielsituationen**, in denen ein **direkter körperlicher** Kontakt erforderlich oder möglich ist, ist **untersagt**.
- ! **Hochintensive Ausdauerbelastungen** sind in geschlossenen Räumen **untersagt**.
- Bei **Gruppenwechsel** genügend Zeit einplanen, sodass sich die **Gruppen nicht treffen** (siehe **Zeitpläne**).
- Wenn möglich **getrennte Ein- und Ausgänge** nutzen (siehe **Wegesystem**)
Eingang: Haupteingang Rheinmatthalle, Ausgänge: Rückseite Rheinmatthalle „Käppele“ und über Gymnastikraum).
- Eltern dürfen während des Trainings nicht als Zuschauer anwesend sein.

Körperkontakte müssen unterbleiben

Sport und Bewegung sollten **kontaktfrei** durchgeführt werden.

- **Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt** in der Gruppe.
- **Korrekturen** zur Übungsausführung durch TrainerInnen erfolgen nur **mündlich**.
- **Kein Helfen und Sichern** durch TrainerInnen und Mittrainierende. (Hilfeleistung ist zum Schutz der AthletenInnen erlaubt, wenn der/die TrainerIn erkennt, dass der/die AthletIn Schaden nehmen könnte.) Daher sind **nur moderate Aktivitäten** möglich. Riskante und nicht beherrschte Elemente sind zu vermeiden.
- **Entsprechende Trainingsformen und -inhalte** wählen, um **Distanz wahren** zu können und **Körperkontakte** zu vermeiden.
- Ein Baby/Kind und ein Elternteil werden als eine Einheit betrachtet. Es sollte immer das gleiche Elternteil das Angebot wahrnehmen.
- **Kein Handschlag** zur Begrüßung und Verabschiedung. **Kein Abklatschen, in den Arm nehmen** und **Jubeln**.

Mit Freiluftaktivitäten starten

Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch.

Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen und die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden.

- Möglichst **intensiv durchlüften**. Die Räumlichkeiten sind regelmäßig und intensiv (mindestens nach einer Übungsgruppe) durchzulüften.
- Vor und nach der Trainingseinheit werden von allen TeilnehmerInnen die **Hände gewaschen oder desinfiziert**.
- **Desinfizieren** der **Sportgeräte** nach jeder Trainingseinheit durch die trainierende Person.
- Zutritt der Geräteräume nur für ÜbungsleiterInnen/ TrainerInnen
- Verwendung von Trillerpfeifen ist untersagt, lediglich Handpfeife erlaubt.

- Ein **Mundschutz** während der Übungsstunde ist **nicht vorgeschrieben**. Das **Einhalten** des **Mindestabstands** ist ausreichend. Selbstverständlich steht es jeder Person frei, einen Mundschutz zu tragen.
- Die Teilnehmenden bringen ein **großes Badetuch** mit, welches sie über die Matte legen können. **Im Fitnessbereich** wenn möglich **eigene Matte** mitbringen.
- Kinder und Übungsleitungen bringen ein eigenes **kleines Handtuch** zum **Abwischen von Schweiß** mit.
- Auf die **Nutzung von Kleingeräten verzichten** und nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren.
- **Eigene Handgeräte** für das Einzeltraining sind mitzubringen (RSG, Gymnastik, Rope-Skipping...).
- Im Eltern-Kind Turnen sollte das entsprechende Elternteil einen Nasen-Mundschutz tragen.
- Jedes Kind/ SportlerIn muss seinen eigenen Ball mitbringen.

Umkleiden bleiben geschlossen

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt.

Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden.

Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst auch sportliche Wettbewerbe.

Trainingsgruppen verkleinern

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.

- Feste Trainingsgruppen bilden; grundsätzlich so klein wie möglich.
- Feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen sind vorzunehmen und werden dokumentiert. Damit im Fall einer Covid-19 Erkrankung eine Rückverfolgung möglich ist.
- Eine Übungsleitung soll möglichst nicht mehr als fünf Trainingsgruppen betreuen.

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. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.

Risiken in allen Bereichen minimieren

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen. (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon)
- Selbstverständlichkeit: Nur, wer vollständig frei von CoronaVirus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.

Rheinhausen, den 15.06.2020
Vorstandschaft TuS Oberhausen