

# Hygienekonzept - Turnen - TuS 08 Rheinberg e.V.

Für die Turnabteilung wird zum gegenwärtigen Zeitpunkt der Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb für die Turngruppen, nach der aktuellen Coronaverordnung des Landes NRW angeboten.

## Hygienebeauftragter:

Da die Turnabteilung über eine Vielzahl von Gruppen verfügt, ist es notwendig, dass jeder Gruppenleiter zugleich auch Hygienebeauftragter ist. Ansprechpartner sind die Abteilungsleiterin Angela Webers, sowie die Stellvertreterin Jo. Volkmann.

## Hallen:

<u>Großraumhalle (GRH)</u>	<u>Gymnasium Halle</u>	<u>Grote Gert Halle</u>
Dr.-Aloys-Wittrup-Straße 11	Dr.-Aloys-Wittrup-Straße 18	Grote Gert 40
47495 Rheinberg	47495 Rheinberg	47495 Rheinberg

Bei der zu nutzenden Hallen ist folgendes zu beachten:

- Die Halle darf nur genutzt werden, wenn sie hierfür freigegeben ist.
- Die Halle ist vor und während der Nutzung zu lüften, soweit dies möglich ist.
- Auf den zugeordneten Toiletten steht Desinfektionsmittel zur Verfügung.

## 1. Wer darf teilnehmen?

Grundsätzlich alle, auf die **nicht** eines der folgenden Merkmale zutrifft:

- Personen, die in den vorangegangenen 14 Tagen Kontakt mit einer mit Corona infizierten Person hatten.
- Personen, die erkrankt sind, sich krank fühlen oder Fieber haben (auch bei milden Symptomen).
- Personen, die einer Risikogruppe mit erhöhtem Risiko zugeordnet sind. Dies sind z.B. Personen mit Herzinsuffizienz, anderen schweren Herz- Kreislaufvorerkrankungen oder Personen mit pneumatischen Vorerkrankungen (COPD oder anderen Lungenerkrankungen).

### - Wiedereinstieg -

Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.

## 2. Hygienemaßnahmen

### Einhaltung konsequenter Händehygiene durch Information und Kontrolle

#### **Hier einige Hinweise:**

- Händewaschen aber richtig! Vor Beginn der Übungsstunde unmittelbar nach dem Betreten der Örtlichkeit wäscht sich jeder Teilnehmer\*innen und Übungsleiter\*innen seine Hände bevor er die Halle betritt. Bei einer Warteschlange bitte auf die Abstände achten.
- Die Hände mit Seife mindestens 20 Sekunden lang waschen und dabei alle Handflächen berücksichtigen. Das heißt die Handteller, den Handrücken, Finger einschließlich Daumen und alle Zwischenräume zwischen Finger und Daumen. Danach mit warmen Wasser abspülen. Da die Schutzhülle des Covid-19 Virus eine dem Fett ähnliche Substanz ist, hilft Seifenlauge hier bestens zur Auflösung dieser Hülle.
- Nicht ins Gesicht fassen ohne gewaschene Hände, insbesondere nicht in die Schleimhäute an Mund, Nase und Augen! Nur mit gewaschenen Händen ins Gesicht fassen. Nach der Übungsstunde werden die benötigten hygienischen Maßnahmen, wie Duschen, zu Hause vorgenommen.
- Husten und Niesen nur in die Armbeuge und abgewandt von anderen Teilnehmern\*innen!
- Keine gemeinsame Nutzung von Trinkflaschen u. ä.

#### Hinweis zu den Waschmöglichkeiten in den Turnhallen:

**GRH:** Halle1: 1 Waschbecken auf Toilette, Halle 2: 1 Waschbecken auf Betreuer-toilette, Halle 3: 1 Waschbecken auf Toilette.

**Grote Gert Halle:** je 1 Waschbecken auf Herren und Damen Toilette

**Gymnasium Halle:** je 1 Waschbecken auf Herren und Damen Toilette

### Es sind Seifenspender und Desinfektionsspender auf jeder Toilette in allen drei Hallen vorhanden !

#### **Mund-Nasen-Schutz**

- Übungsleiter\*innen sind mit einer Mund-Nasen-Bedeckung ausgestattet, die sie während des gesamten Aufenthaltes in der Turnhalle tragen, um Übertragungen zu reduzieren (wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann).
- Turner\*innen legen einen Mund-Nasen-Schutz in Trainingsphasen an, in denen es sportmedizinisch und sicherheitstechnisch möglich ist, wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann.

## **Handschuhe**

- Für zwingend notwendige Auf- und Umbauten haben Übungsleiter\*innen und evtl. hinzugezogene Turner\*innen zusätzlich zum Mund-Nasen-Schutz Einmalhandschuhe anzuziehen, um Übertragungen auf den Oberflächen zusätzlich zur allgemeinen Händehygiene zu vermeiden.
- In Notsituationen (z.B. Sportunfälle) tragen Ersthelfer Einmalhandschuhe und halten Hygieneregeln und das Abstandsgebot den Umständen entsprechend ein.

## **3. Distanzregeln einhalten**

Ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen den anwesenden Personen ist einzuhalten, sowohl vor als auch in der Sportstätte.

- Die Steuerung des Zutritts zu den Sportstätten sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.
- Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen d.h. 10 qm pro Teilnehmer.
- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, sind in Hallen 2,00 - 4,00 m Abstand zu allen anderen Teilnehmern einzuhalten. Das gilt auch für den Mindestabstand zur nächsten Station.
- Zur strengen Umsetzung des Abstandsgebots im Trainingsalltag erfolgen keine Hilfestellungen durch die Übungsleiter\*innen. Der Trainingsprozess wird alternativ durch Methodik-Aufbauten und Grundlagentraining sichergestellt.
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen. Mindestens 10 Minuten! Wenn möglich getrennte Ein- und Ausgänge nutzen.

Maximale Teilnehmeranzahl für die Sportstätten: (siehe auch aktuelle Coronaverordnung NRW)

**GRH: Halle 1, 2, 3 je 30 inklusive Übungsleiter\*innen**

**Grote Gert Halle: 20 inklusive Übungsleiter\*innen**

**Gymnasium Halle: 20 inklusive Übungsleiter\*innen**

## **4. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren**

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Übungsleiter\*innen geben keine Hilfestellung, sondern lediglich mündliche Anweisungen.

### Abweichend gilt für das Gerätturnen für Kinder/Jugend/Erwachsene:

- Kinder tragen ebenfalls einen Nasen-Mundschutz, beim Turnen am Gerät ohne Hilfestellung, wird der Nasen-Mundschutz abgenommen.
- Nur moderate Aktivitäten und beherrschte Elemente wählen.
- Entsprechende Trainingsformen und -inhalte wählen, um Distanz wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden.
- Keine Partnerübungen oder Übungen wählen, die Hilfestellungen zwingend erforderlich machen.
- Kein Helfen und Sichern durch Übungsleitung und Mittrainierende (Hilfeleistung ist zum Schutz von Kindern im Ausnahmefall erlaubt, damit sie nicht zu Schaden kommen.)
- Es wird mit Stationen gearbeitet. Die Stationen sind so ausgestattet, dass kein Wechsel erfolgen muss.
- Kleingeräte werden mitgebracht.
- Es sollten überwiegend Alltagsmaterialien und **keine** Kleingeräte (Bälle, Seile, Kegel, etc.) aus der Halle verwendet werden.

### **5. Zuordnung zu konstanten Gruppen und Dokumentation**

Durch die Bildung von kleineren Gruppen ( siehe Punkt 3 „Teilnehmer pro Halle“) beim Training, die 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 sind feste Übungsgruppen zu bilden. Ein Wechsel zwischen unterschiedlichen Übungsgruppen ist zu vermeiden.
- Eine Übungsleitung unterrichtet regelmäßig nicht mehr als fünf feste Übungsgruppen.
- Eine Übungsleitung im Kinderturnen betreut **keine** weiteren Übungsgruppen im Bereich Ältere (Risikogruppen), sondern nur im Kinderturnen.
- Anwesenheitslisten sind zur Nachverfolgung von Infektionsketten zu führen. (Angaben sind folgende: Datum, Ort sowie Name, Vorname, Anschrift, Telefon)
- Um alle Teilnehmer\*innen einer Übungsstunde ausfindig machen zu können, falls dies aus sozialhygienischen Gründen nötig ist, muss der Übungsleiter\*in zu jeder Übungsstunde eine Anwesenheitsliste führen. Die Anwesenheitsliste wird vom Übungsleiter\*in und NICHT den Teilnehmer\*innen ausgefüllt um durch die Berührungspunkte wie Kugelschreiber und Papier keine Infektionsüberträger zu haben.
- Zwecks sofortiger Isolationsmaßnahmen und für die Weiterleitung an die Gesundheitsbehörden liegen die vollständigen Kontaktdaten aller Übungsleiter\*innen und Turner\*innen, sowie der Erziehungsberechtigten für eine Kontaktaufnahme vor.

## 6. Hinweise und Maßnahmen zur Durchführung einer Übungsstunde:

- Der/die Übungsleiter\*in muss eine Anwesenheitsliste der Teilnehmer\*innen jeder Übungsstunde führen (siehe Punkt 5)
- Der Hallenboden ist als Parzelle eines Teilnehmers zu markieren.
- Keine Partnerübungen durchführen.
- Vor und Nach dem Prellball spielen, Hände waschen.
- In geschlossenen Räumen keine Konditionsübungen, bei denen es zu erhöhter Atmung kommt, durchführen. Hier kommt es zum einen zur vermehrten Tröpfchen Bildung und erhöhter Infektionsgefahr und zum anderen wegen stärkerer Lungendurchblutung zu einer erhöhten Empfänglichkeit der Lungen für Infektionen.
- Im Outdoor Bereich ist bei Konditionsübungen zu beachten, dass ein Abstand von mindestens 5 Metern zum nächsten Teilnehmer eingehalten wird und beim Laufen nicht im Windschatten des vorauslaufenden Teilnehmers gelaufen wird.
- Teilnehmer\*innen auf Regeln hinweisen und Distanzregeln einhalten.
- Teilnehmer\*innen dürfen nicht in den Geräteraum
- Sportgeräte wie Stühle, Gymnastikmatten etc. müssen mit einem eigenen Handtuch ganz abgedeckt werden. Das Handtuch ist anschließend mit nach Hause zu nehmen zur Wäsche.
- Trainingshilfen (tlw. auch Geräte), die genutzt wurden, sollten nach jeder Einheit mit Seife abgewaschen bzw. mit Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) gereinigt werden.
- Bei der Benutzung von bereitgestellten Kleingeräten ist das Tragen von Baumwollhandschuhen verpflichtend.
- Step-Aerobic-Bretter / glatte Matten werden vom Übungsleiter\*in vor Beginn der Stunden abstandsgerecht platziert und nachher auch wieder weggeräumt. Hallenmatten **vorher** und **nachher** mit Flächendesinfektionsmittel desinfizieren.
- Nur Geräte benutzen, die auch desinfiziert werden können d.h. alle Leder- und Stoffbezogenen Geräte sowie Matten mit Wabenoberfläche fallen raus. Es sei denn die Stadt gibt diese Geräte frei.
- Reckstangen werden nach jedem Teilnehmer\*in desinfiziert.
- Die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen sind bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent einzuhalten.
- Es wird empfohlen, dass Übungsleitungen immer einen Nasen-Mundschutz tragen.
- Es wird empfohlen, dass regelmäßig benutzte Sportkleingeräte durch die Teilnehmer\*innen selbst angeschafft und im eigenen Verantwortungsbereich belassen werden.

Nur bei sorgfältiger Beachtung der oben genannten Regeln ist ein Übungsbetrieb, wenn auch mit Einschränkungen, durchführbar.

## 7. Hinweise für die Teilnehmer\*innen

Symptomatische Personen dürfen (auch bei milden Symptomen) die Sportstätte nicht betreten.

Bei Auftreten von Symptomen in der Trainingszeit erfolgt eine umgehende Isolierung und die Eltern werden auf die Notwendigkeit einer umgehenden ärztlichen Abklärung hingewiesen.

Quarantänemaßnahmen für Kontaktpersonen werden umgehend und konsequent umgesetzt.

Quarantäne und Isolierung (inkl. Aufhebungszeitpunkt/Wiederezulassung) werden gemäß aktuellen Empfehlungen und in enger Abstimmung mit dem zuständigen Gesundheitsamt durchgeführt.

- Teilnehmer\*innen kommen möglichst passend zum Training (max. 5 min früher, keine Schlangenbildung vor der Halle, Abstand von 2 m einhalten).
- Teilnehmer\*innen kommen mit Mundschutz und tragen ihn solange, bis die Übungsleitung mit der Trainingsstunde beginnt.
- Teilnehmer\*innen waschen sich vor Betreten der Turnhalle im Waschraum die Hände und desinfizieren die Hände anschließend. Bei einer Warteschlange bitte auf die Abstände achten!
- Teilnehmer\*innen stellen sich direkt beim Betreten der Halle auf die zugewiesene Fläche/Parzelle/Markierung.
- Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in den Sportstätten wird vorerst ausgesetzt.
- Teilnehmer\*innen kommen bereits mit Sportzeug bekleidet zur Übungsstunde und bringen ein **2 Handtücher** und eventuell Handschuhe mit.
- Der gemeinsame Verzehr von Speisen und Getränken ist untersagt. Kein Teilen von Getränken.
- Teilnehmer\*innen verlassen nach Beendigung der Übungsstunde umgehend die Sportstätte.
- Auch beim Kommen und Gehen sind die Abstandsregeln einzuhalten.
- **Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen !!!**

## 8. Kommunikation und Unterrichtung

- Die Hygienebeauftragten (Gruppenleiter\*in) achten auf die Einhaltung des Hygienekonzeptes.
- Die Aktualisierung des Hygienekonzeptes obliegt dem Vorstand der Turnabteilung.
- Es erfolgt eine Unterweisung aller Übungsleiter\*innen, Turner\*innen sowie deren Erziehungsberechtigten in das Hygienekonzept. Übungsleiter\*innen und Turner\*innen werden über die korrekte Handhabung des Mund-Nasen-Schutzes und die richtige Durchführung der Hygienemaßnahmen (Händehygiene, Husten- und Niesregeln) informiert.

## Hygienekonzept - Turnen - TuS 08 Rheinberg e.V.

Hiermit bestätige ich \_\_\_\_\_ (Vor- und Zuname) das Hygienekonzept der Turnabteilung vollständig gelesen bzw. meinem Kind vorgelesen zu haben und einzuhalten bzw. halte mein Kind dazu an das Hygienekonzept einzuhalten. Beim Verstoß gegen das Hygienekonzept, werde ich bzw. mein Kind vom weiteren Training ausgeschlossen.

Mir / Uns ist bekannt, dass auch bei der Durchführung des Trainingsbetriebes in der Gruppe für mich /mein Kind ein Restrisiko besteht, mich/mein Kind mit dem Coronavirus SARS- CoV-2 zu infizieren. Ich erkläre, dass ich bei Krankheitssymptomen (auch milde) bei mir /meinem Kind und nach Kontakt mit infizierten Personen – insofern ich davon Kenntnis erlange – nicht am Sport teilnehmen werde. Sollte innerhalb von zwei Wochen nach der Teilnahme am Sport eine Infektion oder der Kontakt zu einer infizierten Person festgestellt werden, werde ich den Verein unverzüglich darüber informieren.

Folgende Angaben des Teilnehmers sind für die Anwesenheitsliste erforderlich, um eine Infektionskette schnell nachverfolgen zu können. Die vertraulichen Daten werden unter strengster Beachtung des Datenschutz verwendet (siehe Datenschutzbestimmungen des TuS 08 Rheinberg e.V.).

<b>Gruppe:</b>	<b>Wochentag, Uhrzeit:</b>	<b>Halle:</b>
<b>Nachname</b>	<b>Vorname</b>	<b>Geburtsdatum:</b>
<b>Straße</b>	<b>PLZ Ort</b>	<b>Telefon-Nr.</b>
<b>Mobil (24h-Erreichbarkeit)</b>	<b>Email:</b>	
<b>Funktion:</b> <input type="checkbox"/> Turner*in <input type="checkbox"/> Übungsleiter/in <input type="checkbox"/> Sonstige		

**Hiermit erkläre ich mich damit einverstanden, dass die meine Person /die meines Kindes betreffenden Daten angegeben, erhoben, aufbewahrt und im Fall eines Kontaktes mit einer betroffenen Person oder bei einer Infizierung meiner Person mit dem Corona-Virus an die zuständigen Gesundheitsbehörden weitergegeben werden dürfen.**

Ich willige in die freiwillige Teilnahme am Sportangebot unter Anerkennung der oben genannten Bedingungen ein.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer\*in ab 14 Jahre

\_\_\_\_\_  
Unterschrift der/des Sorgeberechtigten bei Kinder unter 18 Jahren