

Hygienekonzept für den gemeinschaftlichen Sport beim RSV Osthelden e.V. (Stand 10/2020)

Um einen sicheren Trainingsbetrieb für alle Teilnehmer und Übungsleiter gewährleisten zu können, wurde in Anlehnung an die Empfehlungen des Landessportbundes NRW und der aktuellen Coronaschutzverordnung (Stand 01.10.2020) die folgenden Verhaltensrichtlinien konzipiert. Diese können sich anhand der Coronaschutzverordnung aktualisieren und verändern.

Allgemeine Kontaktrisiko-Evaluation:

Die Teilnahme am gemeinschaftlichen Sport ist nur erlaubt wenn es in der Familie **keinen** Kontakt zu einem bestätigten SARS-CoV-2 Fall innerhalb der letzten 14 Tage gab und wenn innerhalb der letzten 14 Tage für den Teilnehmer selbst oder einem Mitglied der Familie **keine** Anordnung zu einer behördlichen Quarantäne im Zusammenhang mit SARS-CoV-2 bestand.

Symptomevaluation:

Sofern folgende Symptome bei dem Teilnehmer selbst oder einem Familienmitglied vorliegt, ist eine Teilnahme am gemeinschaftlichen Sport nicht erlaubt:

Fieber, allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, Dyspnoe (Atemnot), Geschmacks- und / oder Riechstörungen, Halsschmerzen, Rhinitis (Schnupfen), Diarrhoe (Durchfall)

Durch die Anmeldung zu einer gemeinschaftlichen Sportaktivität über die SportMember-App bzw. mit dem Eintrag in eine Teilnehmerliste wird bestätigt, dass die folgenden Richtlinien und Hinweise gelesen, verstanden und eingehalten werden. Dies dient dem Schutz aller!

Allgemeine Verhaltensrichtlinien:

1. Eine Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung über die vereinsintern genutzte SportMember-App oder nach dem Eintragen in eine Teilnehmerliste der jeweiligen Sporteinheit möglich. Hierdurch wird die einfache Rückverfolgbarkeit gemäß Coronaschutzverordnung sichergestellt.
2. Es wird ein Mindestabstand von 1,5 m eingehalten
3. Bei betreten und verlassen von Sportstätten ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen
4. Die maximal Gruppengröße ist auf 30 Teilnehmer begrenzt
5. Bei jeglichen Krankheitssymptomen ist dem Übungsleiter (ÜL) bzw. dem Trainer (TR) das Betreten der Sportstätte, die Leitung der Sporteinheit sowie die Teilnahme an sonstigen Vereinsangeboten untersagt. Eine Information an den Verein und die Teilnehmenden muss umgehend erfolgen
6. Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern (TN).
7. Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.
8. Die Übungsleiter / Trainer und Teilnehmenden reisen möglichst individuell und möglichst bereits in Sportbekleidung zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.



9. Jeder Teilnehmende bringt eigene Handtücher und Getränke zur Sporthalle mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet und werden stets in ausreichendem Abstand zu den persönlichen Gegenständen der anderen Teilnehmenden abgelegt. Gleiches gilt für eigene Matten oder Sportgeräte
10. Jegliche Körperkontakte, z. B. bei der Begrüßung müssen unterbleiben
11. Wenn Teilnehmende eigene Materialien und Geräte mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt
12. Wenn sich Teilnehmende während der Sporthalle entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch Abmelden bei dem Übungsleiter/Trainer geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Toilettenanlage
13. Der Mund-Nasen-Schutz kann während der Sporthalle abgelegt werden. Für den Fall einer Verletzung muss der Mund-Nasen-Schutz jedoch immer in Reichweite aller Teilnehmenden sein

Während der Trainingseinheit mit Gruppen ohne Körperkontakt – Checkliste:

1. Die Übungsleiter/Trainer gewährleisten, dass der Mindestabstand von 1,5 Metern während der gesamten Sporthalle möglichst eingehalten wird.
2. Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität ist es ratsam, den Mindestabstand großzügig auszulegen.
3. Sämtliche Körperkontakte müssen während der Sporthalle unterbleiben.
4. Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.
5. Auch in Geräteräumen sind die Abstände von 1,5 Metern einzuhalten.

Während der Trainingseinheit mit Gruppen mit Körperkontakt – Checkliste:

1. Die maximale Zahl der Teilnehmer einer Trainingsgruppe beträgt 30 Personen drinnen und draußen.
2. Werden größere Trainingsgruppen 30-er Gruppen unterteilt, so dürfen diese keinen Kontakt untereinander haben.
3. Übungsleiter/Trainer zählen dann zur 30-er-Trainingsgruppe, wenn sie aktiv am Sportbetrieb teilnehmen (Mitspieler/Hilfestellungen).

Länderspezifische Coronaschutzbestimmungen:

Die oben genannten Hinweise und Regelungen beziehen sich auf die aktuell gültigen Coronaschutzbestimmungen des Landes NRW. Beim länderübergreifendem Training sind die gültigen Bestimmungen des jeweiligen Bundeslandes einzuhalten.

Radsportverein Osthelden e.V.



www.rsvosthelden.de

Aktuelle RSV-Trainingsangebote:

Radfahren:

Ein Training im Gruppenverband auf der Straße oder auf der Bahn (Zweierreihe oder Windschattenfahren) kann laut BDR (Bund Deutscher Radfahrer) derzeit nicht empfohlen werden. Einzeltraining im öffentlichen Raum unter Einhaltung der länderspezifisch vorgeschriebenen Abstände kann durchgeführt werden.

Lauftraining:

Das Lauftraining im Außenbereich ist unter Einhaltung der oben genannten Hinweise (Insbesondere Abstands- und Hygieneregeln) möglich.

Hallentraining:

Das Hallentraining ist unter Einhaltung der oben genannten Hinweise (Insbesondere Abstands- und Hygieneregeln) möglich. Die gemeinschaftliche Nutzung von Trainingsmaterialien bzw. Trainingsgeräten ist nicht zulässig. Zusätzlich durch den Hallenbetreiber vorgeschriebene Hygienevorschriften sind entsprechend einzuhalten.

Schwimmtraining:

Schwimmen bietet den Vorteil, dass die Ausatmung (Ausnahme Rückenschwimmen) in das Wasser vollzogen wird. Es erfolgt eine Bindung der Atemwolke mit dem Chlorwasser, die die Reichweite stark reduziert.

1. Beim Schwimmen von Bahnen ist ein Abstand von 3 Metern zwischen den Teilnehmern einzuhalten. Ausnahmsweise kann der Abstand auf mindestens 2 Meter reduziert werden, wenn es sich um eine Trainingsgruppe mit annähernd gleicher Leistung handelt. (Die Allgemeine Abstandsregeln sollte kommuniziert werden).
2. Es dürfen ausschließlich persönliche Trainingsutensilien (Paddles, Schwimmbretter, Pullboys, Schwimfflossen etc.) verwendet werden, um die trainingsgruppenübergreifende Mehrfachnutzung zu verhindern. Die persönlichen Utensilien dürfen nicht in der Sportstätte gelagert werden und sind vor deren erneuter Benutzung gründlich zu desinfizieren. Die Lagerung während des Trainings erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln auf der Beckenkannte/dem Beckenumgang.
3. Jeder Teilnehmer nimmt ein Handtuch/Badetuch mit zum Beckenrand, um den Kontakt zu jeglichen Gegenständen am Beckenrand zu minimieren. Die Lagerung am Beckenrand erfolgt auf desinfizierten Stühlen oder Bänken. (für die Desinfektion ist der Badbetreiber verantwortlich)
4. Nach dem Training wird sich umgehend abgetrocknet, bevor die Umkleiden betreten werden. Hand- und Badetücher sind nach einmaliger Nutzung als Kochwäsche zu reinigen.
5. Staffeltraining ist ausgeschlossen.
6. Für den Ein- und Ausstieg sind ausschließlich die Einstiegsleitern / Treppen zu verwenden.
7. Startsprünge sind nur durchzuführen, wenn der Abstand von je 1,5 Metern zu jeder Seite eingehalten wird.

Stand: 09.10.20