

# Übersicht der Hygienemaßnahmen des TVHE

**Abteilung:** Turnen

**Gültigkeit:** ab 19.10.2020 bis zur Neuregelung



Dieses Schreiben orientiert sich an den **Hinweisen des DTBs (14.07.2020) und des Landessportbundes NRWs (19.10.2020)** zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs im Rahmen der Corona-Pandemie.

Hier sind die wichtigsten Hygienemaßnahmen für den Sportbetrieb von Turngruppen zusammengefasst. Es gelten darüber hinaus die Maßnahmen der oben genannten Dokumente, die in jedem Fall vollständig durch alle am Trainingsbetrieb teilnehmenden Personen zu lesen und umzusetzen sind.

**Hygienebeauftragte:** Ein/ Eine oder mehrere Hygienebeauftragte sind durch die Abteilung fest zugeteilte, aktive Mitglieder. Die Beauftragte sind verantwortlich für die Einhaltung der Hygienemaßnahmen.

## Voraussetzung für den Sportbetrieb:

- Festlegung eines/ einer oder mehrerer Hygienebeauftragten zur Gewährleistung der Regeln und Vorgaben
- Der/ Die Hygienebeauftragte dokumentiert die Teilnahme der Mitglieder jeder Trainingseinheit. (Mitgliederliste führen)
- Einteilung aktiver Mitglieder in eine **fest eingeteilten Beleggruppe**. Diese muss einer Trainingszeit zugeordnet und darf vorerst nicht verändert. Es dürfen keine anderen Mitglieder an der Trainingseinheit teilnehmen, als zugeordnet.
- Zurzeit nicht mehr als max. 30 Personen pro Trainingseinheit gestattet.
- Selbstverantwortete Teilnahme von Risikogruppen (50 Jahre oder älter und/oder Vorerkrankungen).
- Hygieneartikel müssen bereitgestellt werden: Hand-Desinfektionsmittel und Desinfektionsmittel für Gegenstände, Ablageflächen, etc.

## Beginn einer Trainingseinheit:

- Zutritt nur für symptomfreie Personen.
- Die Halle ist einzeln unter Wahrung des Mindestabstandes (1,5m.) und mit einem Mund-Nasen-Schutz zu betreten. Es darf sich keine Schlange vor der Halle bilden.
- Nach Betreten der Halle sind die Hände zu desinfizieren.
- Umkleiden und Duschräume dürfen genutzt werden. Es wird empfohlen in Sportbekleidung an- und abzureisen.
- Aufbau von Geräten finden mit einem gängigen Mund-/Nasenschutz und Handschuhen statt. Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen sollten gegebenenfalls ständig Mund-/Nasenschutz tragen.
- Halle wird vor, während- und nach der Trainingseinheit gut belüftet.

- Hygienebeauftragte/r informiert vor jedem Training die Teilnehmer\*innen über die Hygienemaßnahmen.
- Pausenflächen sind zu bestimmen und zu markieren (s. u. Ablage des Equipments)
- Eine Anwesenheitsliste (Datum, Ort, Übungsleiter\*in, Teilnehmer\*in) ist in jedem Fall und zu jeder Trainingseinheit zu führen.

#### Verhalten während des Trainings:

- Der jeweils gesetzlich vorgegebene **Mindestabstand** (derzeit 1,5 m) ist immer einzuhalten. Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, sind während des Trainings grundsätzlich 2,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten; bei Indoortrainings wird ein größerer Abstand von 2,00 bis 4,00 m empfohlen.
- Sollte der Mindestabstand nicht eingehalten werden können, muss ein Mund-/Nasenschutz getragen werden.
- Die Ablage des Equipments inkl. Trinkflaschen erfolgt in einer pro Person ausgewiesenen „Zone“, diese Bereiche können z.B. mit einem Hula-Hoop-Reifen, einem Springseil o.ä. markiert werden.
- Wenn möglich, eigenes Equipment mitbringen: Gymnastik-Matte oder Handtuch, Handgeräte, Trainingsmaterial, wie z. B. Theraband, Hantel, Trinkflasche
- Trainingsgeräte müssen nach Nutzung/ Wechsel gesäubert werden (Spülmittel genügt).
- Gut und dauerhaft lüften
- Jeder direkte Körperkontakt sollte vermieden werden, z. B. kein Handshake, Abklatschen, Umarmung, usw.

Alle Teilnehmer\*innen sind in jedem Fall vor und während des Trainings immer wieder auf die geltenden Hygienemaßnahmen hinzuweisen.

Der/ Die Übungsleiter\*in informiert in einem Covid-19 Kontaktfall alle betroffenen Mitglieder und den Vorstand.