

# RV Taube 1921 Orscholz e.V.

Konzeption zur Wiederaufnahme und Durchführung des **Kunstrad-**Hallentrainings unter Berücksichtigung veränderter Rahmenbedingungen angesichts der Corona Pandemie.

Stand 20.08.2020

Version 1.2

## **Vorwort:**

In einer Zeit der außergewöhnlichen Bedrohung unserer Gesundheit durch Infektionen wie das neuartige SARS-CoV-2 Virus, ist dieses Gut besonders Schützenswert. Um Sport- und Bewegungsangebote risikominimierend anbieten zu können, müssen vor eben diesem Hintergrund, strukturelle und organisatorische Anpassungen vorgenommen werden. Nur so ist dem Schutz unserer Gesundheit Rechnung zu tragen.

Der RV Taube 1921 Orscholz e.V. orientiert sich an den durch die Corona-Pandemie erforderlichen Vorgaben der Gesetz-, Verordnungs- und Erlassgeber, sowie den Empfehlungen der Dachverbände und Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)

Der RV Taube 1921 Orscholz e.V. erklärt hiermit, dass die allgemeinen Infektionsschutzmaßnahmen des Robert Koch Institutes (RKI) sowie die Hygiene- und Verhaltensregeln der Gesellschaft für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) eingehalten werden.

## **Grundsätze:**

Das Sportangebot RV Taube 1921 Orscholz e.V. Sparte Kunstrad findet in der Turnhalle der Gemeinschaftsschule an der Saarschleife statt.

Jeder Sportler hat vor der ersten Teilnahme einen Fragebogen (SARS-CoV-2 Risiko) auszufüllen.

**Beim Betreten und Verlassen der Halle ist das Tragen der Mund-, Nasenbedeckung für alle Anwesenden verpflichtend.**

## **Verantwortlichkeiten:**

Verantwortlich für die Einhaltung der Rahmenbedingungen nach dieser Konzeption, die erforderlich sind, um unseren Mitgliedern eine sichere Sport- und Bewegungsausübung zu gewährleisten, sowie für die Bereitstellung von ausreichend Hygienematerial ist der RV Taube 1921 Orscholz e.V., vertreten durch den Vorstand.

Verantwortlich für die individuelle Einhaltung der Hygieneempfehlungen sowie das grundsätzliche Abstandsgebot von mind. 1,50 m sind alle sich in der Halle befindenden Personen.

Die erforderliche Dokumentation zur Kontaktnachverfolgung der in der Halle anwesenden Personen erfolgt durch einen der Hygienebeauftragten (Stefan Schäfer und Michael Molnar) oder einer von ihnen delegierte Person.

## 1. Distanzregeln einhalten

- Wo immer möglich ist ein Mindestabstand zu anderen Personen von eineinhalb Metern einzuhalten. Ausgenommen sind Kontakte zu Angehörigen des eigenen Haushalts.
- Wenn möglich getrennte Ein- und Ausgänge nutzen. (Siehe Skizze unten)
- Die max. Anzahl der sich in der Halle aufhaltenden Personen ist auf 35 begrenzt.
- Nach der Hälfte der Trainingszeit wird eine mind. 5 minütige Stoßlüftung durchgeführt
- Sollten Bänke zum Sitzen oder zum Ablegen der Sporttasche benutzt werden, sind diese vorher und nachher vom Nutzer zu desinfizieren
- 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. So ist auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe bestmöglich zu verzichten.*

- Kein Helfen und Sichern durch Personen, die nicht mit dem Sportler im gleichen Haushalt leben. (Hilfeleistung ist zum Schutz der Athleten\*innen erlaubt, wenn zu erkennen ist, dass der/die Athlet\*in Schaden nehmen könnte.)
- Entsprechende Trainingsformen und -inhalte wählen, um Distanz wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden.
- Keine Zuschauer.

## 3. Hygieneregeln einhalten

*Häufigeres Händewaschen, 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.*

- **Beim Betreten der Halle müssen die Hände gewaschen und desinfiziert werden.**
- Waschgelegenheit und Seife sind bereitzustellen, um Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten (siehe Informationsblatt „Die 10 wichtigsten Hygienetipps“ unten).
- In den Toiletten sind ausreichend Seife und Einweg-Handtücher zur Verfügung zu stellen.
- **Gemeinsam genutzte Sportgeräte, z.B. Sprossenwand, Standrad etc. sind vor und nach der jeweiligen Nutzung zu desinfizieren.**
- Die Kunsträder können im Materialraum belassen oder mit nach Hause genommen werden.
- **Der Materialraum ist nur einzeln und mit Mund-Nasenschutz zu betreten.**
- Die Kunsträder, die in der Halle verbleiben sind vor der Nutzung zu desinfizieren.
- In der Sportstätte ist ausreichend Desinfektionsmittel zur Verfügung zu stellen.
- Da das Training in geschlossenen Räumen stattfindet, muss eine ausreichende Belüftung sichergestellt werden

#### **4. Trainingsablauf**

- Betreten der Halle durch den vorderen Eingang (siehe Skizze).
- Verlassen der Halle durch den mittleren und hinteren Ausgang (siehe Skizze).
- Insgesamt stehen 5 Kreise (1 Turnierkreis + 4 kleine Kreise) zur Verfügung.
- Der Sportler der im Turnierkreis fährt wechselt nach 20min (Tonsignal) in einen anderen Kreis, an die Sprossenwand (desinfizieren nicht vergessen) oder macht Pause.
- Der Ablauf erfolgt nach einem Rotationsprinzip.
- Nach Trainingsende Halle umgehen verlassen.

#### **5. Umkleiden und Duschen bleiben geschlossen**

- Bereits in Sportbekleidung zum Training kommen.
- Keine Nutzung von Umkleidekabinen.
- Keine Nutzung der Nassbereiche. Nutzung der WC- Anlagen ist nur **einzeln** möglich.

#### **6. Fahrgemeinschaften vermeiden**

Sollte dennoch eine Fahrgemeinschaft gebildet werden, ist ein Mund-Nasenschutz zu tragen.

#### **7. 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. Individualtraining kann eine gut geeignete Option sein.*

- Risikogruppen können durch Anbieter nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit alle Personen besonders zu schützen.
- Die Gesundheit geht immer vor.

#### **8. 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.*

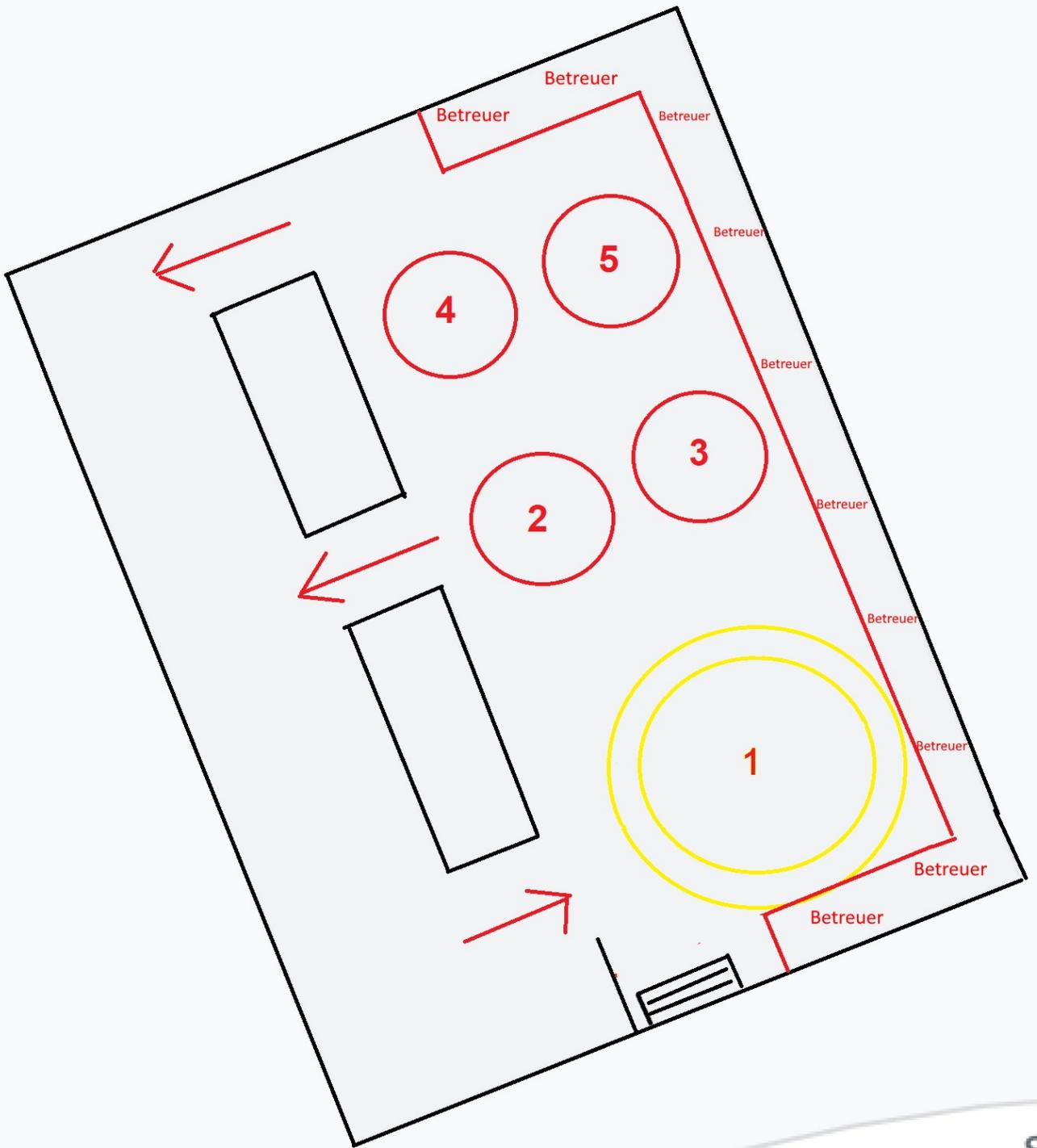
- Jeder Trainingsbetrieb ist durch einen Verantwortlichen, der durch den Vorstand benannt wird, genau zu dokumentieren.
- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen.
- Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.
- Die Sportler werden bei Bedarf in Gruppen aufgeteilt. Die Einteilung der Gruppen erfolgt durch den Vorstand. Eigenmächtige Änderungen an diesem Plan sind nicht zulässig.
- Training außerhalb dieser Zeiten ist untersagt.

Nur durch Einhaltung dieser Regeln ist bis auf weiteres ein Trainingsbetrieb möglich.

Wir hoffen Ihr habt für diese Vorgaben Verständnis und befolgt sie.

Vor Aufnahme des Trainings sind diese Regeln mit Unterschrift zu bestätigen.

Vorstand des RV Taube



str. Saarbrücker Str. Saa



Infektionen vorbeugen:

# Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

## 1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



## 2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

## 3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



## 4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



## 5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



## 6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

## 7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



## 8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

## 9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



## 10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.