

## Handreichung zur Einweisung

Die Wiederaufnahme der Sportstunden ist auf der Grundlage der *Coronaschutzverordnung* (CoronaSchVo) sowie des *Infektionsschutzgesetzes* (IfSG) an umfangreiche Abstands- und Hygienemaßgaben gebunden.

Die Wahrung Ihrer Gesundheit und die Wahrung der Gesundheit der Teilnehmenden hat oberste Priorität!

Innerhalb der Sportstunden sind Sie als Übungsleiter der zentrale Akteur. Sie sind das Gesicht unserer Sporteinrichtung und – insbesondere in der aktuellen Phase – Vorbild für unsere Teilnehmer. Wir danken Ihnen für Ihre Verbundenheit in den letzten Wochen, für Ihr Engagement bei unseren kurzfristig initiierten Online-Kursen sowie insbesondere für Ihre Bereitschaft unter den aktuellen äußeren Bedingungen für den Verein als Übungsleiter tätig zu werden.

Mit den nachfolgenden Informationen geben wir Ihnen einen differenzierten Überblick über die im Verein ***verbindlich einzuhaltenden Abstands- und Hygienemaßgaben***.

Wir weisen darauf hin, dass die strikte Einhaltung der Maßgaben sowohl von Ihnen als Übungsleiter als auch von allen Teilnehmenden der Sportstunden zwingend erforderlich ist, um die Gesundheit aller zu schützen. Die Einhaltung der Maßgaben ist darüber hinaus ein wichtiger Schritt, um zu einem „normalen“ Sportangebot zurückzukehren.

***Der Erhalt, das Verständnis sowie die Einhaltung der nachstehenden Maßgaben sind schriftlich zu bestätigen.***

Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung.

In **medizinischen Notfällen** kontaktieren Sie bitte den *ärztlichen Bereitschaftsdienst* unter – **116 117** – oder unmittelbar den *Rettungsdienst* unter – **112** –.

## Selbsteinschätzung:

Die aktuelle Corona-Epidemie erweist sich für einzelne Personengruppen / Merkmalsträger als besonders gefährlich. Als verantwortungsbewusste Weiterbildungseinrichtung sind wir uns dieser Tatsache bewusst. Aus diesem Grund möchten wir Sie vorangestellt darum bitten, sich mit den nachfolgenden Fragen selbstkritisch auseinanderzusetzen. Die Fragen sind aus den Ausführungen des *Robert Koch Instituts (RKI)* sowie der *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)* zum Coronavirus abgeleitet worden. Sollten Sie für sich ein Risiko identifizieren, bitten wir von einer Tätigkeit als Übungsleiter – unter den gegebenen Rahmenbedingungen – abzusehen.

### Sie gehören zu einer akuten Risikogruppe?

- Sie sind älter als 50 Jahre?
- Sie sind (starke) RaucherIn?
- Sie weisen starkes Übergewicht auf?

### Sie weisen ein besonderes Kontaktrisiko auf?

- Sie hatten Kontakt zu einem bestätigten COVID-19-Fall innerhalb der letzten 14 Tage?

*Sollte dies der Fall sein, ist eine Tätigkeit als Übungsleiter vorerst leider nicht möglich.*

- Bei Ihnen bestand in den letzten 4 Wochen die ärztliche / behördliche Anordnung einer Quarantäne?

*Eine Tätigkeit als Übungsleiter ist erst (wieder) möglich, wenn Sie ein ärztliches Zeugnis (negatives Testergebnis) vorlegen bzw. nachweisen können.*

### Bei Ihnen liegen chronische Krankheiten / Vorerkrankungen vor?

- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems (z.B. koronare Herzerkrankung und Bluthochdruck),
- chronische Lungenerkrankungen (z.B. COPD, Asthma),
- chronische Lebererkrankungen,
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit),
- Krebserkrankungen,
- Schwächung des Immunsystems (z.B. aufgrund einer Erkrankung oder durch Einnahme von Medikamenten)
- ...

### Sie klagen in den letzten 14 Tagen über:

- Fieber
- Krankheitsgefühl, Glieder- und / oder Kopfschmerzen
- Husten
- Atemnot
- Geschmacks- und / oder Riecheinschränkungen
- Halsschmerzen
- Schnupfen
- Durchfall

### **Allgemeine Gesundheitshinweise:**

Losgelöst von allen nachfolgenden Vorgaben des Vereins, bitten wir darum, die allgemeingültigen Abstands- und Hygieneregeln zu beachten und einzuhalten:

- Wahren Sie einen Mindestabstand von 1.5 m zu anderen Personen.
- Wenn die Einhaltung des Mindestabstands nicht möglich ist, wird das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung (MNB) empfohlen.
- Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich (min. 20 – 30 Sekunden mit Seife bis zum Handgelenk).
- Vermeiden Sie Körperkontakt. Verzichten Sie auf Händeschütteln und Umarmungen.
- Halten Sie Ihre Hände aus dem Gesicht fern.
- Halten Sie die Hust- und Niesetikette ein.
- Verwenden Sie Taschentücher nur einmal und entsorgen Sie benutzte Taschentücher umgehend in einem geschlossenen Mülleimer.
- Achten Sie auf ein sauberes Umfeld.
- Halten Sie im Krankheitsfall Abstand zu anderen Personen.

## Abstands- und Hygienemaßgaben des Kreissportbundes

Im direkten Zusammenhang mit der Organisation und Durchführung der Sportstunden verweisen wir auf die nachfolgenden Maßnahmen / Vorgaben:

### 1. Räume

- Der behördlich angeordnete Mindestabstand von 1,5m ist zwingend einzuhalten.
- Gästen und Zuschauer\*innen ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet.
- Nach Möglichkeit weist die Sportstätte getrennte Ein- und Ausgänge und markierte Wegeführungen („Einbahnstraßen-System“) auf.
- Der selbstbestimmte Zugang zu den Sportstätten ist nicht möglich. Die Teilnehmenden finden sich vor Beginn vor der Sportstätte ein und werden von den Übungsleitern – unter Wahrung der Abstandsregelungen – in die Sportstätte gelassen. Der Zugang zu den Sportstätten und die Bewegung innerhalb der Räumlichkeit erfolgt nach Möglichkeit kontaktlos.
- Außerhalb der Sportstätte werden Maßnahmen ergriffen, die eine Ansammlung von Menschen vermeiden bzw. die Mindestabstandsregelungen gewährleisten.
- Nach Betreten der Sportstätte und unmittelbar vor Verlassen der Sportstätte sind die Hände zu desinfizieren. Handdesinfektionsmittel wird bereitgestellt.
- Über Aushänge wird vor / innerhalb der Sportstätte bzw. vor dem Eingang zum Kursraum über die wichtigsten Verhaltens- und Hygieneregeln informiert.
- Hinweisschilder informieren darüber, wie und unter welchen Voraussetzungen festinstallierte Trainingsgeräte genutzt werden dürfen.
- Hinweisschilder informieren darüber, wie viele Personen sich gleichzeitig in der Sportstätte bzw. in einzelnen Sporthallen aufhalten dürfen.

Hinweis: Die Anzahl von gleichzeitig in einem Raum anwesenden Personen darf die Maßgabe „eine Person pro **fünf Quadratmeter**“ nicht übersteigen.

- Aufzüge o.ä. dürfen nur von einer Person gleichzeitig genutzt werden.
- Während der Sportstunde ist der Sportraum (mindestens alle 20 min.) zu lüften. Thermische Unbehaglichkeiten müssen zugunsten des Gesundheitsschutzes in Kauf genommen werden. Sporthallen, die nicht gelüftet werden können, werden vorerst nicht genutzt.
- Die Nutzung der Umkleieräume ist – sofern diese nicht die Toilettenanlagen umfassen – nicht möglich.
- Die Nutzung der Duschen ist vorerst untersagt. Die Duschen werden nach Möglichkeit verschlossen.
- Die Reinigungsintervalle der Toiletten werden bedarfsgerecht erhöht / angepasst.

- Stark genutzte Gegenstände / Oberflächen (z.B. Türklinken, Handläufe, Musikgeräte) werden nach jeder Kursstunde desinfiziert. Die Reinigung erfolgt ausschließlich mit Handschuhen und Mund-/ Nasenschutz.
- In den Sporthallen befinden sich geschlossene Abfallbehälter mit Mülltüten. Die kontaktfreie Entsorgung von Desinfektionstüchern, Taschentüchern o.ä. wird gewährleistet. Der Mülleimer wird nach jedem Sportkurs geleert – die Mülltüte (mit Handschuhen) fachgerecht entsorgt.
- Gastronomiebereiche, Sozialräume usw. sind nicht zugänglich.
- Die Erste-Hilfe-Ausstattung wird auf Vollständigkeit überprüft und (falls nötig) um Mund-Nasen-Schutzmasken und Einweghandschuhe erweitert.
- Alle Teilnehmer verlassen die Sportstätte unmittelbar nach Ende der Sportstunde unter Einhaltung der Abstands- und Hygienevorschriften.

## 2. Sportstunden

- Die Teilnahme an den Sportstunden ist mit Maske (Mund-/ Nasenschutz) möglich. Eine Verpflichtung zum Tragen eines Mund- / Nasenschutzes während der Sportstunden besteht nicht. Vor und nach der Sportstunde ist das Tragen eines Mund-/ Nasenschutzes jedoch für alle Teilnehmern und Übungsleiter verpflichtend!
- Die Sportstunden finden ausschließlich unter Anleitung einer in Hinsicht der geltenden Hygiene- und Abstandsregelungen ausgewiesenen Übungsleiter statt.
- Die Sportstunden finden ausschließlich in festen Gruppen statt. Gruppenwechsel sind zu vermeiden.
- Zur Wahrung der Abstandsregelungen (min. 1,5m) sowie der Mindestflächenvorgaben (max. 1 TN pro 5qm) wird die Anzahl der Teilnehmenden pro Sportstunde angepasst / minimiert.
- Beginn und -ende der Sportstunde werden so festgelegt, dass vor jeder Sportstunde intensiv gelüftet und entsprechende Desinfektionsmaßnahmen vorgenommen werden können. Zwischen Sportstunden wird eine Pause von jeweils 15 Minuten eingeplant, um kontaktlose Gruppenwechsel, ein kontaktloses Betreten / Verlassen der Sportstätte, das Lüften des Sporthalls sowie die Durchführung von entsprechenden Desinfektionsmaßnahmen zu ermöglichen bzw. durchführen zu können. Insbesondere Türklinken, Handläufen, Musikgeräten, Mikrofonen, Kleingeräten und Sportmatten sind zu desinfizieren. Es wird sichergestellt, dass die maximale Personenanzahl und die Mindestabstandsregelungen in den entsprechenden Bereichen / Sporthallen eingehalten werden.
- Für jede Sportstätte wird von den AST ein konkreter Belegungsplan erstellt.
- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind für jeden Kurs und für jede einzelne Kursstunde zu führen. Die Anwesenheitslisten werden Ihnen durch die AST übermittelt.

- Die Sportstunden werden kontaktfrei durchgeführt. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen, Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird verzichtet. Auf Hilfestellungen oder Maßnahmen der Sicherung (durch die Übungsleiter oder durch Mittrainierende) sowie auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe wird verzichtet. Korrektur- bzw. Bewegungshinweise werden ausschließlich mündlich vorgenommen.
- Zur Verletzungsprophylaxe sollte die Intensität der Sparteinheit an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden) angepasst werden. Es werden gezielt Trainingsformen und -inhalte gewählt, die Distanz wahren und Körperkontakte vermeiden. Hochintensive Ausdauereinheiten sind aufgrund der Aerosolbelastungen vorerst zu unterlassen.
- Während der Sportstunden besteht Sockenpflicht - Barfuß-Training ist nicht gestattet. Das Tragen von Sportschuhen wird empfohlen.
- Vorerst ist ausschließlich die Nutzung von privaten Sportmatten gestattet. In jedem Fall ist zusätzlich ein eigenes Handtuch / Badetuch als Unterlage mitzubringen. Vor und nach der Sportstunde ist die Matte zu desinfizieren. Entsprechendes Desinfektionsmittel wird zur Verfügung gestellt. Der Verein übernimmt keine Verantwortung / Haftung für Schäden an Privatgegenständen der Teilnehmenden.
- Auf die Nutzung von Kleingeräten wird vorerst verzichtet. Sofern vorhanden und von der Übungsleitung autorisiert, können Teilnehmende ihre eigenen Kleingeräte mitbringen und nutzen. Eine Desinfektion der Kleingeräte ist in jedem Fall vor und nach dem Kurs vorzunehmen. Entsprechendes (Flächen-) Desinfektionsmittel wird zur Verfügung gestellt. Der Verein übernimmt keine Verantwortung / Haftung für Schäden an Privatgegenständen der Teilnehmenden.  
  
Hinweis: Alltagsgegenstände wie z.B. Wasserflaschen, Bücher, Wäscheklamern oder Klarsichtfolien können als selbstmitgebrachte Alternative zum Kleingerät genutzt werden.
- Die Teilnehmenden sind angehalten nur eine kleine Tasche; Rucksack; Getränk; Handtuch in den Sportraum mitzunehmen. Trinkpausen sollten nur am Platz vorgenommen werden. Hierfür sind die Trinkflaschen mit auf die Trainingsfläche zu nehmen. Glasflaschen sind nicht gestattet.
- Nach Beendigung der Stunde muss der Mund-Nasen-Schutz wieder angelegt werden.

### 3. Teilnehmer

- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert worden ist, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis an Sportstunden teilnehmen. An den Sportstunden dürfen nur Personen teilnehmen, die frei von Krankheitssymptomen sind.
- Teilnehmende können selbst entscheiden, an wie vielen Sportstunden sie pro Woche teilnehmen.
- Die An- und Abreise zur Sportstätte erfolgt individuell, zeitversetzt und unter Berücksichtigung der Abstandsregeln. Die An- und Abreise erfolgt möglichst mit dem privaten PKW, Fahrrad oder zu Fuß.
- Die Teilnehmenden kommen umgezogen / ausgerüstet zu den Sportstunden.
- Die Teilnehmenden bringen sich ein eigenes kleines Handtuch zum Abwischen von Schweiß mit.
- Die Teilnehmenden vermeiden lautes Sprechen, Rufen oder Brüllen.
- Die Teilnehmenden werden bei der ersten Sportstunde von den Übungsleitern über die geltenden Abstands- und Hygienemaßnahmen aufgeklärt.
- Die Teilnehmenden verlassen die Sportstätte zügig nach Beendigung der Sportstunde. Die Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln wird gewährleistet.

### 4. Übungsleiter

- Übungsleiter, die in den letzten 14 Tagen über Krankheitssymptome geklagt haben oder in ihrem unmittelbaren Umfeld einen ärztlich nachgewiesenen Covid-19-Krankheitsfall aufweisen, dürfen keinen Sportstunden durchführen.
- Die Übungsleiter achten darauf, dass nur Personen an den Sportstunden teilnehmen, die augenscheinlich frei von Krankheitssymptomen sind. Personen mit akuten Krankheitssymptomen werden von der Teilnahme an der Sportstunde ausgeschlossen. Entsprechende Vorkommnisse sind unter Nennung des Teilnehmenden umgehend der Außenstelle zu melden.
- Übungsleiter werden einzelnen Sportstunden fest zugeordnet. Grundsätzlich ist es möglich, dass ein Übungsleiter mehrere Sportstunden pro Woche anleitet.
- Die Übungsleiter können selbst darüber entscheiden, ob sie einen Mund-/ Nasenschutz während der Sportstunde tragen. Die AST stellt den Übungsleitern entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zur Verfügung. Die Übungsleiter sind angehalten einen Mund-/ Nasenschutz zu tragen, wenn ein „face-to-face“ Kontakt mit einem Teilnehmenden unvermeidbar ist. Vor und nach dem Sportkurs ist ein Mund-/ Nasenschutz verpflichtend zu tragen.

Hinweis: Die Bestellung von Mund-/ Nasenbedeckungen ist am 05.05.2020 erfolgt. Wir gehen davon aus, dass die bestellten Masken in der KW 21 vorliegen. Bis dahin bitten wir die Übungsleiter auf **eigene Masken** zurückzugreifen.

- Die Übungsleiter kommen fertig ausgerüstet / umgezogen zur Sportstätte.
- Übungsleiter desinfizieren sich vor und nach jeder Sportstunde die Hände.
- Sofern möglich vermeiden Übungsleiter lautes Sprechen, Rufen und Brüllen. Mikrofonanlagen sind zu nutzen; die Lautstärke der Musik ist ggf. anzupassen.
- Die Übungsleiter wirken darauf ein, dass der Zutritt der Teilnehmenden zur Sportstätte
  - nacheinander,
  - ohne Warteschlangen,
  - mit entsprechendem Mund-Nasen-Schutz und
  - unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 Metern erfolgt.
- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind von den Übungsleitern für jeden Kurs und für jede einzelne Sportstunde zu führen. Die Anwesenheitslisten werden von den Außenstellen zur Verfügung gestellt. Die ausgefüllten Anwesenheitslisten sind der AST nach jeder Sportstunde zu übermitteln.
- Die Teilnehmenden werden im Rahmen der ersten Sportstunde von der Übungsleitung über die geltenden Abstands- und Hygienemaßnahmen aufgeklärt. Die Übungsleiter haben dafür Sorge zu tragen, dass die geltenden Abstands- und Hygienemaßgaben eingehalten werden.
- Die Übungsleiter achten auf die angepasste Steuerung von Belastung und Beanspruchung.
- Falls ein Übungsleiter (kurzfristig) erkrankt oder aus sonstigen Gründen nicht in der Lage ist die Sportstunde durchzuführen, greifen im Vorfeld definierte Vertretungsregelungen. Sportangebote dürfen nur von Übungsleitern durchgeführt werden, die eine Einweisung erhalten haben.
- Im Falle eines Unfalls/Verletzung müssen sowohl Ersthelfer\*innen als auch der\*die Verunfallte/Verletzte einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Im Falle einer Wiederbelebung wird der Mund der wiederzubelebenden Person mit einem Tuch bedeckt, die Herzdruck-Massage durchgeführt und ggf. auf die Beatmung verzichtet.



### Vorgehen im Verdachtsfall / Notfall

- Bei Anzeichen für eine Infektion – insbesondere von Fieber, Husten und Atemnot – ist die betroffene Person vorübergehend und kurzzeitig von den anderen Teilnehmenden zu isolieren. Der von der symptomtragenden Person genutzte Bereich / Raum wird vorübergehend geschlossen und im Nachgang unter Einsatz persönlicher Schutzausrüstung desinfiziert.
- Die symptomtragende Person ist aufzufordern (sofern der Gesundheitszustand dies zulässt), den Sportraum und die Sportstätte zu verlassen bzw. zuhause zu bleiben.
- Bis eine ärztliche Abklärung des Verdachts erfolgt ist, ist dem Teilnehmenden die Teilnahme an Sportstunden untersagt.
- Beim Auftreten einer bestätigten Infektion (durch das Gesundheitsamt) ist den Vorgaben des Gesundheitsamts Folge zu leisten.
- In akuten Notfällen ist ein/e niedergelassene/r Arzt/in, der ärztliche Bereitschaftsdienst (116117) oder der Rettungsdienst (Tel. 112) zu involvieren.

## Hinweise zur Nutzung des Mund-Nasenschutzes

Für die Verwendung von Mund-Nasenschutz-Bedeckungen bitten wir die nachfolgenden Hinweise zu beachten<sup>i</sup>:

- **Wie wird die Mund-Nase-Bedeckung (MNB) richtig verwendet?**
  - Vor dem Anlegen der MNB Hände mit hautschonender Seife waschen (mind. 30 Sekunden)
  - Nase und Mund bis zum Kinn müssen abgedeckt sein, die Ränder der MNB sollen möglichst dicht anliegen
  - MNB spätestens wechseln, wenn sie durchfeuchtet ist
  - MNB während des Tragens möglichst nicht anfassen oder verschieben. Falls nötig, nur an den Rändern anfassen
  - Beim Abnehmen der MNB nur an den seitlichen Laschen oder Schnüren anfassen
  - Nach dem Abnehmen der MNB Hände mit hautschonender Seife waschen (mind. 30 Sekunden)
  - Nach der Verwendung Maske in einem luftdichten Beutel aufbewahren und sobald als möglich Waschen
  
- **Wie wird die Mund-Nase-Bedeckung (MNB) richtig gewaschen?**
  - MNB vor dem ersten Gebrauch waschen (mind. 60°C)
  - MNB möglichst nicht allein waschen (kann mit der normalen Wäsche gewaschen werden)
  - Wäschenetz oder Wäschesäckchen verwenden (schützt Gummibänder oder Laschen)
  - Es kann das Waschmittel verwendet werden, das vorhanden ist
  - Im Trockner oder auf der Wäscheleine trocknen

---

<sup>i</sup> VERWALTUNGSBERUFSGENOSSCHAFT (2020). Handlungshilfe Umgang mit Mund-Nase-Bedeckung. Zugriff am 12.05.2020 unter: [http://www.vbg.de/DE/3\\_Praevention\\_und\\_Arbeitshilfen/3\\_Aktuelles\\_und\\_Seminare/6\\_Aktuelles/Coronavirus/Hygiene+Gefaehrdungsbeurteilung/Mund-Nase-Bedeckung\\_Coronavirus\\_2020.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](http://www.vbg.de/DE/3_Praevention_und_Arbeitshilfen/3_Aktuelles_und_Seminare/6_Aktuelles/Coronavirus/Hygiene+Gefaehrdungsbeurteilung/Mund-Nase-Bedeckung_Coronavirus_2020.pdf?__blob=publicationFile&v=2)