

Hygiene- und Verhaltensregeln des TSV Dollbergen für den Trainingsbetrieb in der Sporthalle und auf dem Sportplatz

1. Distanzregeln einhalten

- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, wird grundsätzlich ein Abstand von 2,00 m zu allen anderen Personen empfohlen.
- Beim Gruppenwechsel in der Turnhalle mindestens 20 Minuten zwischen den Gruppen einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen. Sollte nach dem Hallenplan keine Zeitspanne zwischen den Gruppen sein, hört die erste Gruppe 10 Minuten früher auf. Die folgende Gruppe beginnt 10 Minuten später. Der Belegungsplan wird entsprechend aktualisiert.

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.
- Auf Partnerübungen möglichst verzichten.
- Hilfestellung auf ein Minimum reduzieren.
- Entsprechende Trainingsformen und -inhalte sind zu bevorzugen, um Abstand wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden.

3. Freiluftaktivitäten nutzen

- Sportartunspezifisches Athletik- und Ausdauertraining ist im Freiluftbereich für alle Sportarten zu bevorzugen.
- Ist sportartspezifisches Training im Freien möglich, so ist dieses zu präferieren.

4. Hygieneregeln einhalten

- Vor und nach jeder Trainingseinheit intensiv durchlüften.
- Waschgelegenheit und Seife sind bereitzustellen, um Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten.
- Regelmäßig die Hände und – so barfuß trainiert wird – die Füße reinigen.
- Stark genutzte Bereiche, Flächen und Sportgeräte müssen regelmäßig gereinigt werden.
- Der teilnehmende Sportler sollte möglichst seine eigenen Trainingsmatten / Isomatten benutzen oder diese mit einem Handtuch abdecken
- Eine regelmäßige Desinfektion wird empfohlen, da dies das Infektionsrisiko reduzieren kann.
- Sollte eine Gerätedesinfektion nicht möglich sein, sind die Hände regelmäßig zu waschen, idealerweise zu desinfizieren.
- Der Verein stellt Hände- und Flächendesinfektionsmittel zur Verfügung.

- Regelmäßige Desinfektion von Türklinken und Griffen, Lichtschaltern, Handläufen
- Regelmäßige Nass-Reinigung von Fußböden.

5. Begrenzter Zugang zu Umkleiden

- Empfohlen wird weiterhin in Sportbekleidung zum Training zu kommen.
- Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände (und je nach Möglichkeit für Füße) mit Seife (s.o.) sicherstellen.
- Bei der Nutzung der Umkleiden auf die Abstandsregeln achten und einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen.

6. Trainingsgruppen

- Feste Trainingsgruppen bilden; grundsätzlich so klein wie möglich.
- Bei der maximalen Gruppengröße gelten die behördlichen Vorgaben des Landes Niedersachsen.
- Feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen sind – wenn möglich – vorzunehmen.

7. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

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

8. Sensibel bleiben und Risiken weiterhin meiden

- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind regelmäßig zu führen. (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon) und zum Ende des Monats der Spartenleitung zu geben. – Diese Listen unterliegen selbstverständlich der geltenden Datenschutzverordnung!
- Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.