



Sportlich aktiv seit 1860!

**Eisenbahner Turn- und Sport-Verein**  
**Fortuna Glückstadt e. V.**

Fit  
Fun  
Fortuna!

# Hygienekonzept des ETSV Fortuna Glückstadt für das vereinsbasierte Sporttreiben in der Zeit der Corona-Pandemie

## Allgemeine Hygienerichtlinien für den Sportbetrieb (im Freien)

### **1. Gruppengröße:**

Eine starke Verkleinerung der Gruppengröße ist vorzunehmen, um Infektionsketten so niedrig wie möglich zu halten. Die Gruppengröße sollte 10 Personen nicht überschreiten. Größere Gruppen können gebildet werden, wenn der Mindestabstand eingehalten werden kann.

### **2. Einteilung**

Es sollen feste Trainingsgruppen gebildet werden, die auch in den kommenden Wochen beibehalten werden. Eine Durchmischung von Sporttreibenden und Übungsleiter\*innen ist zu vermeiden. Eine Übungsleitung/Trainer\*in betreut regelmäßig nicht mehr als fünf feste Übungs-/Trainingsgruppen.

### **3. Personenkreis**

Es dürfen ausschließlich die Übungsleiter\*innen/Trainer\*innen sowie die Teilnehmenden anwesend sein (keine Eltern, keine Zuschauenden), die Abstandsregeln müssen jederzeit beachtet werden. Sofern Sportstunden mit Kindern/Jugendlichen angeboten werden, muss gewährleistet sein, dass die Kinder die vorgegeben Regeln einhalten können. Die Eltern sollten ebenfalls über die Hygieneregeln aufgeklärt werden (ggf. schriftlich).

Eltern- Kind- Turnen: Ein Baby/Kind und ein Elternteil werden als eine Einheit betrachtet. Es sollte immer das gleiche Elternteil das Angebot wahrnehmen.

Die Teilnahme von Risikogruppen (gemäß Definition des Robert Koch-Institutes) am Sportbetrieb sollte mit Sorgfalt abgewogen werden (betrifft Übungsleiter\*innen und Teilnehmende).

### **4. Gruppenwechsel**

Die verschiedenen Trainingsgruppen sollten sich nicht begegnen: Ausreichend Zeit zwischen den Trainingsgruppen einplanen. Der/die Übungsleiter\*in hat vorab dafür zu sorgen, dass die Sporttreibenden nicht gemeinsam, sondern mit Abstand das Sportgelände betreten. Auf zügiges Verlassen des Trainingsgeländes ist hinzuweisen.



Sportlich aktiv seit 1860!

## Eisenbahner Turn- und Sport-Verein Fortuna Glückstadt e. V.

Fit  
Fun  
Fortuna!

Gemeinsames Treffen und Austausch sowie Verzehr von Speisen und Getränken im Vorfeld oder Nachgang sind untersagt. Die Aufsichtspflicht von Minderjährigen muss dabei jederzeit gewährleistet bleiben.

Bringende bzw. abholende Eltern müssen ebenfalls Abstand untereinander wahren.

### 5. Eigenes Equipment der Sporttreibenden

Die Sportler sollten ihr eigenes Equipment mitbringen. (Yoga/ Gymnastik-Matte oder Handtuch (zur Unterlage)), ggf. Spiel- und Handgeräte, ggf. Trainingsmaterialien (z.B. Theraband, Hantel), Trinkflasche und ein eigenes Handtuch. Falls Vereinseigentum genutzt wird, muss es vorher und hinterher desinfiziert werden.

### 6. Ablauf des Trainings

Vor Trainingsbeginn muss der/die Übungsleiter\*in seine Teilnehmer über die Hygieneregeln aufklären. Während des Trainings der/die Übungsleiter\*in auf die Einhaltung dieser Regeln zu achten.

Ist für das Athletiktraining ein Aufbau von kleineren Sport- und Spielgeräten geplant, so muss der Aufbau für jedes Training koordiniert und organisiert werden. Dieser sollte mit möglichst wenigen Personen vorgenommen werden. Ebenso muss auch der Abbau der Geräte koordiniert werden. Wichtig ist, dass der/die Übungsleiter\*in klare Anweisungen an die Sporttreibenden gibt, damit die Aufgabenverteilung verständlich ist.

Bei kleinen Aufbauten oder Kraftzirkeln ist es eventuell möglich, dass der Aufbau bereits vor Beginn des Trainings vom jeweiligen Übungsleiter\*in allein durchgeführt wird.

Das Training kann z. B. mittels eines Stationstrainings durchgeführt werden. Hier können die Abstandsregeln durch den gleichzeitigen Wechsel gut umgesetzt werden. Pro Station befindet sich immer ein Sporttreibender.

Findet das Training an einer Stelle statt, so hat jeder Sporttreibende eine eigene zugewiesene Matte, die zuvor an Ort und Stelle gelegt wird, damit die Abstandsregel eingehalten werden kann. Generell sollten nur Übungen ausgewählt werden, die ohne die Hilfestellung eines\*r Übungsleiter\*in durchgeführt werden können.

Partnerübungen sind nicht erlaubt.

Anstelle von Korrekturen über taktile Reize andere Rückmeldemöglichkeiten nutzen (verbal, Videoaufnahmen, Bilderreihen etc.)



Sportlich aktiv seit 1860!

## Eisenbahner Turn- und Sport-Verein Fortuna Glückstadt e. V.

Fit  
Fun  
Fortuna!

Warteschlangen vor Stationen sind unbedingt zu vermeiden. Daher ausreichend Stationen (mögl. für jeden Sporttreibenden eine eigene Station) und mit ausreichend Abstand gemäß der 2m-Abstandsregel aufbauen. Sollten 2 Sportler sich an einer Station befinden, muss der Mindestabstand gewahrt sein.

Möglicherweise kann auch eine Übernahme der Trainingsmaterialien und -geräte durch eine nachfolgende Gruppe organisiert werden. Hier ist jedoch darauf zu achten, dass eine ausreichende Desinfektion vorgenommen wird und auch die Trainingsgruppen keinen Kontakt miteinander haben.

In gemeinsamen Pausen ist darauf zu achten, dass die Abstandsregel eingehalten wird (Alle bleiben im zugewiesenen, eigenen Bereich).

### 7. Benutzung von Toiletten

Wenn Toiletten geöffnet werden, müssen sie regelmäßig (mind. nach jeder Trainingsgruppe) gereinigt und desinfiziert werden. Es muss geklärt sein, wer das macht.

### 8. Anwesenheitsliste

In jeder Trainingsstunde ist eine Anwesenheitsliste (Angaben: Datum, Telefon, ggf. E-Mail) durch den/die Übungsleiter\*in zu führen, damit bei einer möglichen Infektion eines Sporttreibenden oder eines\*r Übungsleiter\*in die Infektionskette zurückverfolgt werden kann.

Die Anwesenheitslisten sollten an einem festgelegten Ort gesammelt werden (z.B. im Trainerraum), zentrale Ansprechperson ist der Abteilungsvorstand. Coronaverdachtsfälle müssen sofort gemeldet werden.

### 9. Gesundheitsprüfung

Eigentlich eine Selbstverständlichkeit: Nur gesunde und symptomfreie Sporttreibende nehmen am Training teil. Andernfalls ist eine Teilnahme nicht möglich. Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen. Der/die Übungsleiter\*in hat dies vor jedem Training abzufragen.

### 10. Fahrgemeinschaften

Fahrgemeinschaften sollten ausgesetzt werden, um auch hier das Risiko einer Infektion zu minimieren.

### 11. Erste-Hilfe

Ein Erste-Hilfe-Set sollte der Übungsleiter bei sich haben.



Sportlich aktiv seit 1860!

## Eisenbahner Turn- und Sport-Verein Fortuna Glückstadt e. V.

Fit  
Fun  
Fortuna!

### Zusätzliche Hygienehinweise für den Sportbetrieb in der Halle (voraussichtlich ab 25.5.2020)

#### 12. Hygieneartikel bereitstellen

Hand-Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt), Seife, Einmal-Papierhandtücher, Flächen-Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) für Gegenstände, Sportgeräte, Ablageflächen etc. müssen vorhanden sein.

#### 13. Desinfektion/Durchlüften

Regelmäßige Desinfektion der Hände und ggf. Füße (Barfußtraining) beim Zutritt der Halle und nach dem Toilettengang.

Vor/nach jeder Trainingsgruppe müssen Sportgeräte (Großgeräte, Kleingeräte, Matten etc.), Ablageflächen, Türgriffe, Handläufe, etc. desinfiziert werden.

Die Halle muss möglichst vor/während und nach dem Training gründlich gelüftet werden.

#### 14. Toiletten/ Dusch- und Umkleieräume

Toiletten bleiben geöffnet und werden regelmäßig (mind. nach jeder Trainingsgruppe) gereinigt und desinfiziert. Bis der normale Trainingsbetrieb wiederhergestellt ist, bleiben Umkleiden und Duschräume geschlossen. Die Trainierenden kommen bereits in Sportkleidung erst kurz vor Trainingsbetrieb zum Sportgelände/ zur Sporthalle.

#### 15. Laufwege

Falls es die örtlichen Gegebenheiten zulassen (Freigelände und Sporthalle), sollen zum Betreten und Verlassen des Sportgeländes/ der Sporthalle verschiedene Ein- und Ausgänge benutzt werden. Ein- und Ausgänge sowie Wartezonen und Trainingsbereiche sind ggf. durch Pfeile und Schilder zu kennzeichnen. Beim Betreten des Sportgeländes/der Sporthalle kann ein Mundschutz getragen werden, der während der Übungsphasen abgelegt werden kann.

#### 16. Personen/Abstand in der Halle

Beim Indoortraining wird ein größerer Abstand von 2,00 bis 4,00 m empfohlen. Es wird je nach Sportstätte empfohlen, pro 20 bis 40 m<sup>2</sup>, nicht mehr als eine Person zuzulassen. (Halle Nord 1200 m<sup>2</sup>, Fortunahalle 900 m<sup>2</sup>, Bürgerschule 500 m<sup>2</sup>). Die Gruppengröße sollte jedoch 10 Personen nicht überschreiten. Größere Gruppen können gebildet werden, wenn der Mindestabstand eingehalten werden kann.



Sportlich aktiv seit 1860!

## Eisenbahner Turn- und Sport-Verein Fortuna Glückstadt e. V.

Fit  
Fun  
Fortuna!

### 17. Aufbau/ Abbau der Geräte

In der Halle sollte an Stationen oder fest zugewiesenen Bereichen geübt werden. Auf- und Abbau muss organisiert werden und möglichst vor dem Trainingsbeginn durchgeführt werden. Es sollen dabei möglichst wenige Personen helfen. Beim Wechsel der Übenden an Stationen müssen die Geräte in einer Wechsellpause desinfiziert werden.

### 18. Ablauf des Trainings in der Halle

Die Anweisungen des Trainers müssen verständlich sein und ohne Hilfe umgesetzt werden können. Das Training darf nur kontaktlos sein. Partnerübungen sind zu unterlassen.

Hilfestellungen sind nur erlaubt, um Unfälle zu vermeiden.

Jede\*r Teilnehmende erhält einen zugewiesenen Bereich für die Ablage des persönlichen Equipments sowie für den Aufenthalt während Pausenzeiten.

Generell sind die Trainingsformen und -inhalte in der Halle so zu wählen, dass die Distanz gewahrt und Körperkontakte vermieden werden können.

(Auszug aus „Wiedereinstiegskonzept vereinsbasiertes Sporttreiben - Organisationshilfe des DTB | Stand 08.05.2020“)

Der Vorstand

14.5.2020