



FV Opferbaum e. V.



FV Opferbaum e. V., Jahnstr. 15, 97241 Opferbaum

Hygienekonzept für den Hallensport-Bereich beim FV Opferbaum e.V.

Allgemeine Hygienemaßnahmen:

- Beachtung des einrichtungsspezifischen Hygieneplanes.
- Regelmäßige Handhygiene, v. a. gründliches Händewaschen mit Seife für mindestens 20 Sekunden.
- Verwendung von Papierhandtüchern.
- Einhaltung der Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch; nicht in die Hand).
- Benutze Taschentücher sofort entsorgen (möglichst in Mülleimer mit Deckel).
- Hände aus dem Gesicht fernhalten.
- Vorausschauendes Nachfüllen von Seifenspendern und Einmalhandtüchern (rechtzeitig beim Übungsleiter Bescheid geben)
- Wer sich krank fühlt, darf auf keinen Fall am Training teilnehmen
- Eine Verwendung von Mund-Nase-Schutz ist für alle Personen (Beschäftigte, Ehrenamtliche etc.) in außersportlichen Bereichen zu empfehlen.

Spezielle Hygienemaßnahmen im sportlichen Umfeld:

- Gründliches Händewaschen mindestens beim Betreten der Sportanlage und vor dem Verlassen, außerdem nach dem Aufsuchen der Sanitäranlagen.
- Soweit möglich mit persönlichen Sportgeräten trainieren. Sollte das nicht möglich sein, muss dafür Sorge getragen werden, dass die Sportgeräte nach jeder Nutzung mit zugelassener Flächendesinfektion desinfiziert werden.
- Es sind nur personalisierte Getränkeflaschen zu benutzen.
- Sporträume dürfen nur dann zum Sporttreiben genutzt werden, wenn ausreichender Luftaustausch über regelmäßiges Lüften möglich ist. (Hinweise zum Lüften siehe Lüftungsmaßnahme)

Lüftungsmaßnahmen:

Sofern möglich sollten folgende Maßnahmen zur Lüftung der Kleinsporthalle umgesetzt werden.

- Die Fenster sollten wesentlich öfter als üblich geöffnet werden. Eine Öffnung der Fenster sollte alle 20 Minuten erfolgen.

Weitere Maßnahmen:

- Sperrung von Umkleibereichen und Duschen.
- Schon in Sportkleidung kommen, zuhause duschen.
- Zeitliche Ballungen von verschiedenen Sportlern/Sportgruppen vermeiden.
- versetzter Trainingsbeginn,
- genügend Zeit zwischen 2 Trainingseinheiten lassen,
- Die empfohlenen Abstandswerte des RKI von 1,5 – 2m sind für den Sportbetrieb in vielen Fällen allerdings nicht ausreichend, da durch die Bewegung und die höhere Atemfrequenz und Ausatemvolumen die Tröpfchen deutlich weiter getragen werden.
- Maximale Teilnehmerzahl (TN) begrenzen und an örtliche Gegebenheiten und Raumgröße anpassen.
- Die Empfehlung zum Sporttreiben während der Sars-Cov-2-Pandemie besagt, dass 4-5m Abstand bei Bewegung nebeneinander in die gleiche Richtung eingehalten werden sollten.
- Auf Partnerübungen, Übungen mit Körperkontakt, sowie sportliche Rituale (Abklatschen, Umarmen, etc.) ist zu verzichten.
- Die Sportstätte sollte nur von Sportlern und Sportlerinnen betreten werden, Begleitpersonen sind zu vermeiden.
- Dokumentation der anwesenden Personen zum Nachvollziehen einer möglichen Infektionskette
- „Einbahnstraßen“-Regelung über die Gymnastikgarage beachten. Falls nach dem Sport Sportgeräte in die Gymnastikgarage zurück gebracht werden, die Garage über die Einbahnstraßenregelung verlassen.

Erste-Hilfe

Da beim Sport die Wahrscheinlichkeit, dass es zum notwendigen Ersthelfer-Einsatz kommt besonders hoch ist, sollte unbedingt auf vollständiges Erste-Hilfe-Material und das Vorhandensein von genügend Einweghandschuhen geachtet werden. Sollte es im Rahmen der Ersten-Hilfe notwendig sein, Wiederbelebungsmaßnahmen durchzuführen, wird auf Mund-zu-Mund- oder Mund-zu-Nase-Beatmung verzichtet. Eine Herzdruck-Massage ist in diesem Fall bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes ausreichend.

Gezeichnet
Vorstandschaft FV Opferbaum e.V.