

1. Persönliche Hygiene

Das neuartige Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dies erfolgt vor allem direkt über die Schleimhäute der Atemwege. Darüber hinaus ist auch indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie die Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden, eine Übertragung möglich.

Wichtigste Maßnahmen

- Bei Krankheitszeichen (z. B. Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Luftnot, Verlust des Geschmacks- / Geruchssinn, Halsschmerzen, Schnupfen, Gliederschmerzen) auf jeden Fall zu Hause bleiben.
- Mindestens 1,50 m Abstand zu Personen halten.
- Mit den Händen nicht das Gesicht, insbesondere die Schleimhäute nicht berühren, d. h. nicht an Mund, Augen und Nase fassen.
- Keine Berührungen, Umarmungen und kein Händeschütteln.
- Gegenstände wie z. B. Trinkbecher, Sportgeräte, Stifte usw. sollen nicht mit anderen Personen geteilt werden.
- Den Kontakt mit häufig genutzten Flächen wie Türklinken möglichst minimieren, z. B. nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern anfassen, ggf. Ellenbogen benutzen.
- **Husten- und Niesetikette:** Husten und Niesen in die Armbeuge oder ein Taschentuch gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen! Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten wegdrehen.
- **Regelmäßige und gründliche Händehygiene**
Händewaschen mit Seife für 20 - 30 Sekunden, z. B. nach der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln; nach dem erstmaligen Betreten der Sportstätte; vor dem Essen; nach dem Toiletten-Gang.

Das Desinfizieren der Hände ist nur dann sinnvoll, wenn Händewaschen nicht möglich ist. Dazu muss Desinfektionsmittel in ausreichender Menge in die trockene Hand gegeben und bis zur vollständigen Abtrocknung ca. 30 Sekunden in die Hände eingerieben werden. Dabei ist auf die vollständige Benetzung der Hände zu achten.

- **Mund-Nasen-Schutz**

Wir empfehlen beim Betreten der Sportstätte das Tragen von einem Mund-Nasen-Schutz (MNS) oder eine textile Barriere (Mund-Nasen-Bedeckung/MNB/Behelfsmasken). **Ein Zutritt ohne Masken ist auch für Besucher nicht möglich.** Immer dann, wenn zwei oder mehrere Sportfreunde (intern wie extern) zusammen sind, sollten Masken getragen werden, vor allem in Räumen, in denen der Sicherheitsabstand nicht eingehalten werden kann.

Mit einem MNS oder einer textilen Barriere können Tröpfchen, die man z. B. beim Sprechen, Husten oder Niesen ausstößt, abgefangen werden. Das Risiko, eine andere

Person durch Husten, Niesen oder Sprechen anzustecken, kann so verringert werden (Fremd-schutz). Dies darf aber nicht dazu führen, dass der Abstand unnötigerweise verringert wird.

2. Raumhygiene

Besonders wichtig ist das regelmäßige und richtige Lüften, da dadurch die Innenraumluft ausgetauscht wird. Mehrmals täglich ist eine Stoßlüftung bzw. Querlüftung durch vollständig geöffnete Fenster vorzunehmen.

3. Infektionsschutz im Sportheim

a) Eingangsbereich/Zugang zum Sportheim:

Der freie Zugang zur Sportstätte mittels einer sich selbstständig öffnenden Tür wird nicht mehr ermöglicht. An der Eingangstür ist eine Klingel angebracht.

Grundsätzlich wird für jeden Besuch in der Sportstätte (z.B. Gäste) eine vorherige Terminvereinbarung zwingend notwendig sein. Diese soll dann in einen gemeinsamen Kalender eingetragen werden. Der Zugang ohne einen vereinbarten Termin ist nicht möglich sein.

Es ist eine Besucherliste zu führen. Name, Telefonnummer, Tag und Uhrzeit des Besuches sind zu dokumentieren (ggfs. für die Gesundheitsbehörden zur Nachverfolgung einer eventuellen Infektionskette). Diese Listen sind drei Wochen aufzubewahren und in der vierten Woche zu vernichten.

Unsere Verhaltensregeln und der Ablauf sollten allen Besuchern möglichst vorher bekanntgemacht werden. Termine werden so weit wie möglich per Mail oder telefonisch vergeben werden.

Sportler und Gäste die außerhalb bzw. ohne Termin kommen, werden nicht eingelassen. Im Eingangsbereich ist ein Spender mit Handdesinfektionsmittel aufgestellt. Dieser wird regelmäßig aufgefüllt. Damit dieser immer auch gefüllt werden kann, hat ein Vorrat für 3-4 Wochen vorrätig zu sein.

Zusätzlich werden Einweg-Gesichtsmasken für Besucher bereitgestellt, sowie ein Müllbehälter.

Es dürfen sich maximal Drei Personen im Stand aufhalten.

Bevorratung von Handdesinfektionsmitteln(ist in ausreichender Menge vorzuhalten.

Toiletten.

In allen Toilettenräumen müssen ausreichend Flüssigseifenspender und Einmalhandtücher bereitgestellt und regelmäßig aufgefüllt werden. Abfallbehälter für Einmalhandtücher sind vorzuhalten.

Die Toiletten sind regelmäßig auf Funktions- und Hygienemängel zu prüfen.

Toilettensitze, Armaturen, Waschbecken und Fußböden sind täglich zu reinigen. Dabei sind Arbeitsgummihandschuhe zu tragen.

a) Aufenthaltsraum

Reinigung

Die Reinigung von Oberflächen steht im Vordergrund.

Folgende Areale sollten mit den üblichen Reinigungsmitteln besonders gründlich gereinigt werden:

Dies sind zum Beispiel:

- Türklinken und Griffe (z. B. an Schubladen- und Fenstergriffe) sowie der Umgriff der Türen
- Treppen- & Handläufe
- Lichtschalter
- Tische, Kaffeemaschine
- und alle sonstigen Griffbereiche.

Die Müllbehälter sind täglich zu leeren.

Die Reinigung sollte grundsätzlich erst nach dem Trainingsschluss erfolgen.

Nutzung von Geräten durch die Allgemeinheit

Bei allen Geräten die durch die Allgemeinheit genutzt werden, sollte nach bzw. vor der Nutzung mit bereitstehenden Desinfektionsmitteln gereinigt werden. Dies betrifft insbesondere die Kaffeemaschinen.

- Bevorratung von Zewa und Flächendesinfektionsmitteln für jeweils einen Zeitraum von 3-4 Wochen. Bevorzugt sollte hier entsprechende Sprühflaschen genutzt werden.

b) Hausrecht

Wenn externe Personen sich nicht an die kommunizierten Verhaltensregeln halten bzw. diese verweigern, kann jeder Sportler des Vereins vom Hausrecht Gebrauch machen.