



Hygieneplan des Turnvereins von 1903 Volmarstein e. V. für das Training in den Sporthallen (Stand: 05.08.2020)

1. Die Übungsleiter*innen werden in die Hygienebestimmungen des Vereins eingewiesen und haben deren Kenntnisnahme schriftlich bestätigt.
2. Den Übungsleiter*innen werden notwendige Materialien zur Einhaltung der Hygienevorschriften (z. B. Mund-Nasen-Schutz, Desinfektionsmittel, Maßband/Zollstock) zur Verfügung gestellt.
3. Die Gruppengrößen sind gemäß den geltenden Vorgaben verkleinert worden. Als empfohlene Maßgabe gilt eine Fläche von wenigstens 10 m² pro Teilnehmendem.
4. Jede*r Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung zur Sparteinheit mit seiner Unterschrift schriftlich bestätigen:

Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome (typische Symptome sind: Fieber, trockener Husten, Geruchs- sowie Geschmacksstörungen, Bindehautentzündung, leichter Durchfall, Müdigkeit oder Kurzatmigkeit.

Vor und nach der Sparteinheit muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden. Dieser kann während der Sparteinheit abgelegt werden.

Die Hygienemaßnahmen (z. B. Abstand halten, regelmäßiges und richtiges Waschen der Hände, Einhalten der zugewiesenen Bewegungsflächen etc.) werden eingehalten.
5. Zwischen den Sparteinheiten sollte eine Pause von mindestens 10 Minuten vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen durchzuführen und einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen.
6. Übungsleiter*innen und Teilnehmende reisen individuell und bereits in Sportbekleidung zur Sparteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
7. Gästen und Zuschauern ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet.
8. Die Übungsleiter*innen sorgen für Anwesenheitslisten, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.
9. Die Übungsleiter*innen desinfizieren vor und nach der Nutzung sämtliche bereitgestellten Sportgeräte. Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt. Es dürfen nur vereinseigene Sportgeräte genutzt werden!
10. Es werden bevorzugt Materialien von den Teilnehmern mitgebracht. Wenn Teilnehmende eigene Materialien und Geräte (z. B. Yogamatten) mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.
11. Jeder Teilnehmende bringt seine eigenen Handtücher und Getränke zur Sparteinheit mit. Diese



Turnverein von 1903 Volmarstein e. V.

sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet.

12. Bei kontaktfreien Sportangeboten weisen die TR/ÜL den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit individuelle Trainings- und Pausenflächen zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert (z. B. mit Hütchen, Kreisen, Stangen, usw.). Ein Verletzungsrisiko ist dabei zu vermeiden.
13. Die Umkleideräume sind geschlossen; Teilnehmer müssen umgezogen zum Training erscheinen.
14. Die Übungsleiter*innen sorgen dafür, dass der Mindestabstand von 1,5 Metern während der gesamten Sporteinheit eingehalten wird.
15. Bei Einheiten mit höherer Bewegungsaktivität ist es ratsam, den Mindestabstand großzügig auszulegen.
16. Sämtliche Körperkontakte sind drinnen und draußen nur in Gruppen mit max. 30 Personen zulässig. TR/ÜL zählen dazu; es sein denn, sie halten strikt Abstand zur Gruppe (auch vor/nach der Trainingseinheit). Eine Mischung dieser 30er Gruppen vor, während und nach der Sporteinheit ist zu unterbinden.
17. Kontaktfreie Alternativ- und Individualprogramme sollten bevorzugt betrieben werden (siehe hierzu die Übergangsregeln der Spitzensportverbände – den entsprechenden Link dazu findet man unter www.lsb.nrw).
18. Im Falle eines Unfalls bzw. einer Verletzung sollten sowohl der 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 gegebenenfalls auf die Beatmung verzichtet (u. a. gemäß Empfehlungen des Deutschen Roten Kreuzes).
19. Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporteinheit.