Corona (CoVid19) -Umsetzungskonzept

für den sicheren Sportverkehr der KSG in Schwelmer Sporthallen und städtischen Räumlichkeiten

Inhalt

1. Zweck ... 2
2. Anwendungsbereich ... 2
3. Begriffe ... 2
4. Organisatorisches und Maßnahmen ... 2
   - 4.1. Information über verbindliche Verhaltensregeln ... 2
   - 4.2. Hygieneausrüstung der Sporttreibenden ... 3
   - 4.3. Betreten des Gebäudes ... 3
     - Reinigungsmaßnahmen ... 3
     - Zugang ... 3
   - 4.4. Fenster und Türen ... 4
   - 4.5. Nutzung der Umkleideräume und Duschen ... 4
   - 4.6. Nutzung der Toiletten ... 4
   - 4.7. Nutzung von Sportgeräten ... 4
   - 4.8. Zugang und Aufenthalt in der Sporthalle ... 5
   - 4.9. Sporttreibende mit Krankheitssymptomen ... 5
   - 4.10. Dokumentation der Anwesenheit ... 5
   - 5. Grundsätzlicher Ablauf der Trainingsstunde ... 5
     - 5.1.1. Volleyball ... 5
     - 5.1.2. Taekwondo ... 5
     - Technikübungen ... 6
     - Polsterübungen ... 6
     - Einschritt-Übungen ... 6
     - Westentraining ... 6
     - Selbstverteidigung ... 6
   - 5.2. Hygienepausen ... 7
   - 5.3. Verletzungen ... 7
6. Maßnahmen nach der Trainingsstunde ... 7
7. Kommunikationsketten ... 7

1. Zweck

Dieses Dokument regelt das die organisatorischen und personellen Abläufe, vor, während und nach dem Vereinssport der Kampfsportgemeinschaft Ennepe-Ruhr-Süd e.V. (nachfolgend KSG) in der Sporthalle der Grundschule Engelbert. Durch das Umsetzen der Maßnahmen tragen alle handelnden Vereinsmitglieder zu ihrem persönlichen Gesundheitsschutz sowie zum Gesundheitsschutz aller am Sportverkehr beteiligten Personen während der Corona-Pandemie bei. Es soll darüber hinaus verhindern, dass mögliche Infektionen während der Sporteinheiten zu einer erneuten Sperrung des Sportbetriebes führen. Dieses Umsetzungskonzept ist in allen Punkten verbindlich einzuhalten.

2. Anwendungsbereich

Dieser Leitfaden gilt gleichermaßen für alle Mitglieder und Interessenten am Vereinssport in der Schwelmer Sporthalle der Engelbertschule, für die Zeit der Corona-Pandemie.

3. Begriffe

Epidemie: Das Auftreten einer ansteckenden Krankheit in einem bestimmten begrenzten Verbreitungsgebiet. Dabei wird eine große Zahl von Menschen gleichzeitig von der Krankheit befallen.

Pandemie: Eine Pandemie bezeichnet eine weltweite Epidemie.

Sporthallenverantwortlicher: Städtischer Mitarbeiter, welcher für die Pflege und Unterhaltung der städtischen Räumlichkeiten (z.B. Sporthalle) zuständig ist.

Vereinsverantwortlicher: Verantwortlicher für die Corona-Thematik ist Herr Joannis Lepidis (Vorsitzender).

Mund-Nasen-Schutz: Ein Mund-Nasen-Schutz ist gleichbedeutend mit einer Maske. Es kann sowohl eine Community-, als auch eine beliebig zu wählende Einwegmaske getragen werden.

4. Organisatorisches und Maßnahmen

4.1. Information über verbindliche Verhaltensregeln

Alle zuständigen Trainer werden vor Wiederaufnahme des Vereinssports und danach in regelmäßigen Abständen unterwiesen in Bezug auf

- die derzeitige Situation
- Hygienevorgaben und daraus abzuleitende Verhaltensregeln, insbesondere zu
    - Kein Handschlag oder Umarmung bei der Begrüßung,
    - Abstandsgebot 1,5m außerhalb; 2m innerhalb des Gebäudes und der Sporthalle,
    - Wann ist Maskenpflicht, wann nicht,
    - Niesetikette
    - Händewaschen vor und nach der Sportstunde bzw. Toilettengang,
    - Kein Berühren des Gesichtes während des Trainings
    - Mitzubringende Sport- und Hygieneausrüstung der Trainer und der Mitglieder.
- Aktuelle Vorgaben der Landesregierung, Stadtverwaltung und Gesundheitsämter

Allen Mitgliedern wird im Vorfeld über unsere Vereinswebseite, E-Mail unsere Sozialen Netzwerke sowie zur ersten Sporteinheit, ein Leitfaden mit aktuellen Verhaltensregeln bekannt gemacht und über die zuständigen Trainerinnen und Trainer Informationsblätter ausgeteilt.

Alle Teilnehmer werden anhand eines Abschnittes, den sie ausgefüllt und unterschrieben zurückgeben müssen, verpflichten, nur in gesundem und symptomfreien Zustand am Sportverkehr teilzunehmen (kein Husten, kein Schnupfen, keine Atembeschwerden, keine Fiebersymptome o.ä.)!

Des Weiteren müssen alle Mitglieder erklären

- dass sie über die möglichen Gefahren durch Corona in Verbindung mit Kontaktsport ausreichend aufgeklärt wurde,
- sich der möglichen Gefahren in Bezug auf das Ausüben von Kontaktsport bewusst sind,
- und die Ausübung ausschließlich auf eigenes Risiko erfolgt.

4.2. Hygieneausrüstung der Sporttreibenden

Alle Personen müssen (neben Mund-Nasen-Schutz, Sportkleidung und Sportschuhe) mindestens Seife und ein Handtuch sowie Taschentücher in der Sporttasche bei sich führen. Alle Sporttreibenden Mitglieder müssen bis auf Weiteres geeignete Sportschuhe tragen.

Die Trainerinnen und Trainer führen zusätzlich Flächendesinfektion bzw. Entfetter sowie ggf. ein Maßband mit. Schutzhandschuhe befinden sich in unseren Materialkisten.

4.3. Betreten des Gebäudes

Die Sportgruppen warten draußen vor der Halle mit gebotenem Abstand bis sie vom zuständigen Trainer abgeholt und in die Halle eingelassen werden. Dabei ist zu beachten, dass zuerst die Sportgruppe die Sporthalle verlässt, damit im Vorraum und in der Halle unnötige Menschenansammlung vermieden wird.

Reinigungsmaßnahmen

Bevor die nachfolgende Gruppe die Halle betritt, desinfizieren bzw. entfetten die zuständigen Trainer die Türklinken (außen innen) sowie Wasserhähne auf den Toiletten. Außerdem auch die zu nutzenden Materialkisten im Bereich wo ggf. Kontakt besteht (z.B. Schloss, Griff). Reiniger und Schutzhandschuhe werden von der KSG gestellt.

Zugang

Der Zugang in das Hallengebäude für die Sporttreibenden erfolgt nur mit Mund-Nasen-Schutz und unter Einhaltung des Abstandsgebotes. Dabei ist sicherzustellen, dass nur eine bestimmte Anzahl von Personen die Zugangsbereiche hintereinander betreten bzw. sich dort aufhalten darf. Es sollen sich maximal 30 Personen gleichzeitig in der Sporthalle aufhalten bei ausreichender Belüftung. Es sollen sich nicht mehr als 10 Personen gleichzeitig im Vorraum verteilt aufhalten.

Die in der Sporthalle von der Stadt Schwelm angebrachten Infotafeln sind dabei zu beachten.

Es gilt das Einbahnprinzip: Die Sporttreibenden werden hintereinander über die Umkleideräume in die Sporthalle geleitet. Ausgang ist für alle die Halleninnentür. Dies gilt auch für Toilettengänge.

Zugang zum Gebäude und zur Halle darf nur Vereinsmitgliedern gewährt werden. Besucher und Zuschauer sind nicht erlaubt. Minderjährige bis 14 Jahre dürfen von einem Elternteil begleitet werden.

Interessenten müssen vorher auf einem Infoblatt gemäß 4.1 ihre Sporttauglichkeit schriftlich erklären, sowie Namen und Telefonnummer hinterlassen.

4.4. Fenster und Türen

Es ist auf ausreichende Lüftung der Sporthalle zu achten, damit aus Mund und Nase austretende Aerosole der Akteure in der Sporthalle sich schnellstmöglich verflüchtigen.

Alle Innentüren (mit Ausnahme des Notausganges) sowie alle Fenster in dem Hallenvorraum, den Toiletten und Umkleideräumen müssen aufbleiben bzw. auf „kipp“ gestellt werden.

Sind diese geschlossen und müssen erst geöffnet werden, so ist dies mit der notwendigen hygienischen Sorgfalt umzusetzen.

Die Haupteingangstür bleibt zur Sicherheit der Sportgruppen von außen geschlossen.

4.5. Nutzung der Umkleideräume und Duschen

Das Benutzen der Umkleideräume und Duschen ist zunächst nicht möglich. Die Sporttreibenden müssen daher bereits in Sportbekleidung erscheinen. Straßenschuhe dürfen vor dem Betreten der Sporthalle gegen Sportschuhe gewechselt werden. Die Sporttaschen werden unter Beachtung des Abstandsgebotes innerhalb der Sporthalle abgelegt.

4.6. Nutzung der Toiletten

Toiletten dürfen nur einzeln betreten werden. Bei der Nutzung ist darauf zu achten, dass so wenig Gegenstände wie möglich mit den Händen berührt werden.

Alle Vereinsmitglieder sind darüber zu informieren, dass die Hände vor und nach der Toilettennutzung sorgfältig mit Wasser und Seife (mind. 20 Sekunden) gewaschen und mit den vorgehaltenen Papierhandtüchern abgetrocknet werden müssen. Diese sind auch für das Absperren des Wasserhahns zu benutzen. Sind keine Papierhandtücher im Spender vorhanden, muss das eigene Handtuch genutzt werden. Das mitgeführte Handtuch ist nach jeder Sportstunde zuhause mit mindestens 60° heißem Wasser zu waschen.

4.7. Nutzung von Sportgeräten

Die Geräteräume der Sporthallen sind gesperrt und die Nutzung der dort befindlichen städt. Sportgeräte (Matten, Medizinbälle, Böcke usw.) ist untersagt, da eine ständige Desinfektion aller Geräte nicht sichergestellt werden kann.

Vereinsequipment darf nur in minimaler Form genutzt und danach desinfiziert bzw. entfettet werden. Schwerpunktmäßig soll die Nutzung des Equipments über die Trainer erfolgen (z.B. Schlagpolster), unter Beachtung hierzu festgelegter Schutzmaßnahmen.

4.8. Zugang und Aufenthalt in der Sporthalle

Der Zugang zur Sporthalle sowie der Ausgang aus der Sporthalle muss einzeln, nacheinander erfolgen. Die Trainer achten darauf, dass alle Sporttreibenden vor Beginn und nach Ende der Sporteinheit die Hände ausreichend mit Seife gewaschen haben. Das Berühren von Gegenständen innerhalb der Sporthalle muss auf das absolut notwendige Minimum beschränkt werden.

Ist ein Elternteil von minderjährigen Kindern anwesend, so muss es sich auf den entsprechend gekennzeichneten Flächen aufhalten und einen Mund-Nasen-Schutz tragen.

4.9. Sporttreibende mit Krankheitssymptomen

Bei der Begrüßung vor Beginn jeder Sporteinheit macht der verantwortliche Trainer kurz auf die Hygiene- und Abstandsregeln aufmerksam. Außerdem fragt der verantwortliche Trainer alle anwesenden Personen formal auf mögliche Krankheitssymptome ab.

Kein Akteur darf innerhalb des Hallengebäudes Atemwegssymptome (Husten, Schnupfen, schweres Atmen) oder Krankheitsanzeichen wie Fieber usw. aufweisen. Sollte dies der Fall sein, muss dieser in angemessener Form gebeten werden das Gebäude unmittelbar zu verlassen.

4.10. Dokumentation der Anwesenheit

Für jede Sporteinheit muss von dem betreffenden Trainer eine Liste mit den Anwesenden (Mitglieder, Elternteile, Interessenten) geführt und vom Vereinsverantwortlichen aufbewahrt werden, um ggf. Infektionsketten nachverfolgen zu können.

5. Grundsätzlicher Ablauf der Trainingsstunde

Beim Zutritt zur Sporthalle darf die Maske abgenommen werden. Sie sollte jedoch weiter am Körper getragen werde, um sie bei Bedarf wieder aufsetzen zu können.

5.1.1. Volleyball

Unsere Volleyballgruppe besteht aus Jugendlichen über 14 Jahre und Erwachsenen. Daher sind keine besonderen Schutzmaßnahmen bezüglich des Kinderschutzes zu beachten.

Der Auf- und Abbau des Netzes erfolgt mit Hilfe der bereitgestellten Schutzhandschuhe. Die Volleybälle sind vor und nach dem Training mittels des bereitgestellten Reinigungsmittels zu reinigen bzw. desinfizieren.

Jeder Sporttreibende entscheidet individuell, ob er während des Trainings eine Maske tragen will oder nicht. Zuvor muss er auf die mögliche CO2-Konzentration und die Notwendigkeit für „Atempausen“ hingewiesen werden.

5.1.2. Taekwondo

Die verantwortlichen Trainerinnen und Trainer achten darauf, dass (mindestens vor und nach der Sporteinheit) jederzeit die Abstandsgebote zwischen den Sporttreibenden von mind. 2 Metern zueinander eingehalten werden.

„Hartes“, atemintensives Kontakttraining soll vorerst nicht erfolgen.

Innerhalb der Trainingsstunde sind die Inhalte so zu gestalten, dass der Schwerpunkt in der Hauptsache auf Individualübungen liegt. Gruppenspiele mit Berührung sollen vermieden oder so abgewandelt werden, dass sie so berührungslos wie möglich sind. Ein Berühren des Gesichtes soll vermieden werden.

Technikübungen

Technikübungen (Hand-, Fuß- Dreh- Sprungtechniken) werden individuell und mit Abstand trainiert. Muss der zuständige Trainer korrigierend einwirken und sich einer Person dabei nähern, so sollte das möglichst in einer von der Person abgewandten Form passieren. Außerdem muss er in eigenem Ermessen abschätzen, ob er für diese Zeit die Maske aufsetzt oder nicht.

Polsterübungen

Bei Polsterübungen kommt es unter Umständen vor, dass der Mindestabstand für eine kurze Zeit unterschritten wird.

Polsterübungen sollten deshalb primär dahingehend gestaltet werden, dass (insbesondere beim Kindertraining) das Polster von den Trainern mit Mund-Nasen-Schutz und mit Schutzhandschuhen gehalten werden. Es sollen Übungsreihen folgen, bei denen sich die Sporttreibenden Kinder hintereinander aufstellen. Die Kinder sollen dabei keine Maske tragen.

Bei Jugendlichen über 14 und Erwachsenen ist dies situativ zu entscheiden. Sollen Partnerübungen zwischen zwei Partnern erfolgen, so ist vorher individuell zu entscheiden, ob beide Partner für diese kurze Zeit Masken tragen. Sind Masken aufgesetzt, hält jeder Partner sein „eigenes“ Polster. Es erfolgt keine Übergabe an den anderen Partner, um ggf. Kontaminationen beim Absetzen des Mund-Nasen-Schutzes zu vermeiden. Die Übungsdauer ist dann auf 30 Sekunden bis maximal 1 Minute zu beschränken, damit die CO2-Konzentration unter der Maske nicht zu hoch wird. Auf ausreichende „Atempausen“ zwischen den Übungen ist zu achten.

Sämtliche genutzte Polster sind sofort nach dem Gebrauch in geeigneter Weise und den bereitgestellten Mitteln zu reinigen!

Einschritt-Übungen

Einschritt-Übungen können durchgeführt werden, sofern beide Partner damit einverstanden sind und beide Personen eine Maske aufsetzen. Auch hier ist auf ausreichende „Atempausen“ zwischen den Übungen zu achten.

Bei Kindern sollten die Übungen vorerst als sog. Trockenübungen erfolgen.

Westentraining

Westentraining darf vorerst nur erfolgen, wenn die Beteiligten eine eigene Schutzweste besitzen. Auch hier ist von beiden Partnern eine Maske zu tragen, unter Beachtung der „Atempausen“.

Selbstverteidigung

Auf Selbstverteidigung direkt am Partner und in kurzer Distanz ist vorerst zu verzichten. Sie sollte maximal auf langer Distanz bzw. mit Hilfe von Hilfsmitteln (z.B. Polstern) erfolgen, die nach der Nutzung zu reinigen sind.

5.2. Hygienepausen

Während der Sporteinheit sind ausreichende „Hygienepausen“ vorzusehen, um allen Teilnehmenden die Möglichkeit zur persönlichen Hygiene sowie zur Desinfektion von benutztem Vereins-Equipment zu geben (z.B. Ball, Stock, Polster usw.).

Insbesondere beim Abnehmen der Maske ist darauf zu achten, dabei das Gesicht möglichst nicht zu berühren. Idealerweise sollte man sich vorher die Hände gewaschen haben.

5.3. Verletzungen

Hat sich ein Sporttreibender verletzt. Sollte man sich (sofern zeitlich angemessen) der verletzten Person mit Mund-Nasen-Schutz und Schutzhandschuhen nähern und die weitere Situation abklären.

6. Maßnahmen nach der Trainingsstunde

Die gereinigten Übungsgeräte werden in die Materialkisten zurückgelegt. Die Kisten werden vor dem Zurückstellen auf den Lagerplatz, im Bereich wo Kontakt bestanden hat (z.B. Schloss, Griff) desinfiziert.

7. Kommunikationsketten

Zur Kommunikation von aktuellen Ereignissen bzw. Vorkommnissen unterhält die Kampfsportgemeinschaft mit allen Trainern und Vorstand sog. Whatsapp-Gruppen und abgesicherte Video-Konferenzen.

Aktuelle Mitgliederlisten mit (soweit bekannt bzw. mitgeteilt) aktueller Adresse und Telefonkontakt werden von unserem Schatzmeister unter Beachtung der aktuellen Datenschutzvorgaben geführt.

Die Kommunikation zur Stadtverwaltung und dem Gesundheitsamt erfolgt primär über den Vereinsvorsitzenden.