



Vereinskonzeption zur Wiederaufnahme des Vereinssports im SV 1967 Ossenheim Übergangsregeln für Vereinsangebote im Fitness- und Gesundheitssport Gültig ab 14.05.2020

Basierend auf den zehn Leitplanken des DOSB, den vom DTB entwickelten Übergangsregeln für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben und den Übergangsempfehlungen für das Training im Fitness- und Gesundheitssport des HTV soll die vorliegende Vereinskonzeption gewährleisten, dass mit der Wiederaufnahme des Vereinssports im Bereich Fitness und Gesundheit ab dem 14. Mai 2020 durch ein hygienisches Umfeld zur Gesundheit der Teilnehmer*innen und Übungsleiter*innen beigetragen wird und die behördlich angeordneten Abstands- und Hygieneregeln eingehalten werden.

Die Übungsleiter*innen gehen mit gutem Beispiel voran und sorgen zugleich dafür, dass die Teilnehmer*innen die Übergangsregeln ernst nehmen und umsetzen. Übungsleiter*innen und Teilnehmer*innen unterschreiben die Kenntnisnahme und die Pflicht zur Umsetzung am Ende dieses Dokuments.

Beim Fitnesssport handelt es sich um Trainings zur Erhaltung und Verbesserung der Fitnessfaktoren wie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Dazu gehören Angebote wie Aerobic, Bauch-Beine-Po, Pilates, Functional Training, Zirkeltraining und Ausdauertraining wie Walking und Nordic Walking.

Zielgruppe sind Erwachsene bis ungefähr 70 Jahre, hier ist nicht das Alter bestimmend, sondern der Fitnesslevel (Leistungsfähigkeit). Darüber hinaus gelten die Regeln aber auch für Menschen über 70 Jahre.

Nicht in dieser Konzeption berücksichtigt werden das Kinderturnen und die Seniorengymnastik.

Sowohl bei Outdoor- als auch bei Indoor-Aktivitäten gelten zukünftig die folgenden Regeln:

1. Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens zwei Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.

- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft ventiliert wird, sind mindestens 2 - 4 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten. Dies gilt auch beim Walken/Nordic Walken und ähnlichen Aktivitäten. Die Unterschreitung des Mindestabstands ist nur für Personen erlaubt, die in einem gemeinsamen Hausstand leben.
- Es ist sich grundsätzlich strikt an die behördlichen Anordnungen für öffentliche Räume zu halten. Je nach Gegebenheiten wird empfohlen pro 20 – 40 qm nicht mehr als eine Person zuzulassen. In der MZH Ossenheim dürfen daher nicht mehr als 10 Teilnehmer*innen und eine Übungsleiter*in anwesend sein.
- Für jede Teilnehmer*in wird eine Zone von mindestens 4 x 4,5 m ausgewiesen. Zusätzlich notwendige persönliche Bereiche für die Ablage persönlicher Gegenstände inklusive Trinkflaschen können mit einem Springseil o.ä. markiert werden.
- Bei Gruppenwechsel muss eine Zeit von 15 Minuten zwischen den Gruppen eingeplant werden, sodass sich die Gruppen nicht treffen. In dieser Zeit muss die Halle gründlich gelüftet werden, dabei wird eine Querlüftung durch vollständig geöffnete Türen empfohlen.
- Wenn möglich getrennte Ein- und Ausgänge nutzen. Der Zugang zur Halle erfolgt durch den Sportlereingang und die „Trainerumkleide“, der Ausgang durch einen der Notausgänge, der direkt nach draußen führt.
- Nach der Sporteinheit muss das Sportgelände zügig verlassen werden.



2. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z.B. in Spilsportarten, sollte unterbleiben. In Zweikampf-sportarten kann nur Individualtraining stattfinden.

- Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe.
- Kein Helfen und Sichern durch Übungsleiter*innen und Mittrainierende.
- Korrekturen zur Übungsausführung durch Übungsleiter*innen erfolgen nur mündlich.

3. Freiluftaktivitäten präferieren

Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten, im Freien durchgeführt werden.

- Vorzugsweise sollten die Trainings, wenn möglich, weiterhin Outdoor durchgeführt werden.
- Kein Ausdauertraining in geschlossenen Räumen.
- Die Wiederaufnahme des Sportangebots erfolgt ausschließlich mit Outdoorangeboten. Ab Juni können einzelne Trainingseinheiten in die Halle verlegt werden.

4. Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden. In einigen Sportarten kann der Einsatz von Mund-Nasen- Schutzmasken sinnvoll sein.

- Für das Outdoortraining ist evtl. das Mitbringen von eigenem Händedesinfektionsmittel sinnvoll.
- Beim Training an und in der MZH Ossenheim stehen Waschbecken, Flüssigseife und Einweg-Handtücher zur Verfügung, um gründliches Händewaschen (20 – 30 Sekunden) vor und nach dem Training zu gewährleisten. Das regelmäßige Auffüllen muss gewährleistet sein.
- Die persönliche Hygiene nicht vergessen: Mit den Händen nicht ins Gesicht fassen, insbesondere die Schleimhäute nicht berühren (Mund, Augen, Nase). Husten- und Niesetikette beachten.
- Das Mitbringen einer eigenen Trainingsmatte ist wünschenswert. Alternativ muss ein großes Bade/Fitnessstuch mitgebracht werden, welches über die vereinseigene Matte gelegt werden kann. Werden vereinseigene Matten ohne Handtuch genutzt oder verrutscht das Handtuch während der Übungen, muss die Matte anschließend desinfiziert werden.
- Auf die Nutzung von Kleingeräten verzichten und nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren.
- Der langfristige Verleih von vereinseigenen Therabändern wird geprüft.
- Stepper müssen nach dem Gebrauch gründlich desinfiziert oder mit einem alkohol- und tensidhaltigem Reinigungsmittel (Spiritus-Glasreiniger) gründlich gereinigt werden.
- Nach jeder Übungseinheit erfolgt die gründliche Reinigung oder Desinfektion von Türklinken, Griffen, Lichtschaltern und der Musikanlage durch die Übungsleiter*innen.
- Eine Desinfektion muss grundsätzlich als Wischdesinfektion durchgeführt werden. Eine Sprühdesinfektion, d.h. die Benetzung der Oberfläche ohne mechanische Einwirkung, ist weniger effektiv und außerdem gesundheitlich bedenklich, da Desinfektionsmittel eingeatmet werden können. Die Einwirkzeit bzw. Benetzungszeit ist zu beachten.



5. Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt. Die Gastronomiebereiche bleiben geschlossen, ebenso wie die Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume.

- In Sportkleidung zum Training gehen.
- Keine Nutzung von Garderoben und Duschen.
- Die Nutzung der Toiletten und des Waschbeckens in der „Trainerumkleide“ ist möglich.

6. Fahrgemeinschaft vorübergehend aussetzen

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans. Zudem ist auf touristische Sportreisen zu verzichten.

7. Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst auch sportliche Wettbewerbe.

8. Trainingsgruppen verkleinern

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

- Feste Trainingsgruppen bilden. Es wird empfohlen, nicht mehr als zehn Personen pro Gruppe einzuteilen.
- Die Einteilung erfolgt durch den Vorstand der Gymnastikabteilung nach Rücksprache mit den Übungsleiter*innen.
- Die Gruppeneinteilung ist verbindlich für Indoor- und Outdoortraining.
- Feste Zuordnungen der Übungsleiter*innen zu den Trainingsgruppen sind - wenn möglich - vorzunehmen.
- Eine Übungsleiter*in sollte möglichst nicht mehr als fünf Gruppen betreuen. (Zur Eindämmung der weiteren Virusverbreitung im Falle einer auftretenden Infektion)

9. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.

- Die Gesundheit geht immer vor.
- Risikogruppen können durch Anbieter nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit alle Personen besonders zu schützen.



10. Risiken in allen Bereichen minimieren

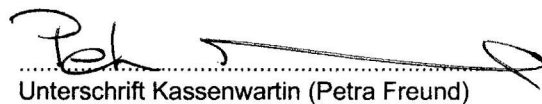
Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

- Übungsleitende, die Kindergruppen betreuen, dürfen keine Risikogruppen betreuen.
- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen.
(Angaben: Datum, Ort und Trainings- Slot/Uhrzeit sowie UL/TN-Name, Anschrift, Telefon)
- Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.
- Bei gesundheitlichen Notfällen ist immer Erste-Hilfe zu leisten! Nähere Informationen gibt es z.B. auf der Internetseite des Deutschen Roten Kreuzes.

Friedberg, den 13.05.2020

Unterschriften des Vereinsvorstandes nach §26 BGB


.....
Unterschrift Vorsitzende (Brigitte Haas)


.....
Unterschrift Kassenwartin (Petra Freund)

Anlage: Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko