



**Auch beim Einhalten aller bekannten Regeln, sollte allen Teilnehmern klar sein, dass es z.Z. keinen 100% Schutz vor einer Ansteckung gibt! Mit der Teilnahme am Sportangebot des TuS 05 Quettingen e.V. erkennt jeder Teilnehmer dieses Risiko an!**

## 1. Handlungsleitlinien

Eine Teilnahme am bereitgestellten Sportangebot ist bei einschlägigen Krankheitssymptomen wie Fieber, Husten oder Atemnot ausgeschlossen! Das betreffende Mitglied muss der Sportgruppe fernbleiben.

Das Gleiche gilt, wenn diese Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt in den letzten 14 Tagen vorlagen bzw. -liegen.

Bei positivem Test einer Person auf das COVID-19 (Coronavirus SARS-CoV-2) im eigenen Haushalt muss die betreffende Person mindestens 14 Tage dem Trainingsbetrieb fern bleiben [**eine Meldung an die Abteilung und den Vorstand ([info@tus05-quettingen.de](mailto:info@tus05-quettingen.de)) muss unverzüglich erfolgen!**]. Aktuelle Empfehlungen gehen sogar in Richtung von vier Wochen.

Der Übungsleiter\*in bzw. Trainier\*in muss alle am Training Beteiligten vor dem Training nach dem Vorliegen von Symptomen befragen.

## 2. Ankunft und Abfahrt

- 2.1. Auf Fahrgemeinschaften bei der Anfahrt ist möglichst zu verzichten. Ankunft am Treffpunkt frühestens zehn Minuten vor Trainingsbeginn unter Einhaltung der Abstandsregeln von mindestens 2 Metern und mit Mund-Nase-Schutzmaske.

### Besonderheit für Kinder-/Jugendtraining unter 12 Jahren

Sofern Unterstützung für die Sportaktivitäten und/oder Toiletteneinrichtungen erforderlich ist, darf **ein** Elternteil / Erziehungsberechtigter am Schulgelände bzw. Sportplatzgelände anwesend sein. Für diese Personen gelten ebenfalls die dort herrschenden organisatorischen und hygienischen Maßgaben.

- 2.2. Alle Teilnehmer\*innen kommen bereits umgezogen zum Treffpunkt. Die Mund-Nase-Schutzmaske wird erst zum Start der Trainingseinheit auf die eigene Sporttasche abgelegt.
- 2.3. Auf Händeschütteln, Abklatschen oder in den Arm nehmen zur Begrüßung oder für die Verabschiedung in der Gruppe wird komplett verzichtet.
- 2.4. Kontaktflächen [z.B. Türgriffe] müssen von den Übungsgruppen selbst gereinigt werden.
- 2.5. Umkleiden dürfen benutzt werden, solange ein ausreichender Abstand (min. 1,5m) beim Umziehen eingehalten werden kann. Bei den Duschen darf nur jeder zweite benutzt werden. Die Sauberkeit der Sanitäranlagen ist problematisch, weil diese z.Z. nur alle 2 Wochen gereinigt werden [solange kein Schulsport stattfindet]!
- 2.6. Die Sportgruppen stellen sicher, dass sie rechtzeitig die Sportstätte verlassen haben, so dass sie nicht mit der nachfolgenden Gruppe kollidieren.
- 2.7. Das Schulgelände bzw. Sportplatzgelände wird direkt nach dem Training einzeln mit Mund-Nase-Bedeckung unter Beachtung der Abstandsregeln wieder verlassen; das Duschen erfolgt zu Hause.

## 3. Trainingsbetrieb auf dem Schulgelände bzw. Sportplatzgelände

- 3.1 Jeder Übungsleiter\*in bzw. Trainer\*in ist verpflichtet, zur Nachverfolgung einer möglichen Infektionskette, die Personen zu dokumentieren, **wann** und **wie lange** diese bei der Gruppe waren [dabei werden als Kontaktdaten **Name, Vorname** und **aktuelle Telefonnummer** aufgenommen]. Diese Liste wird 4 Wochen beim Vorstand aufbewahrt und anschließend vernichtet.
- 3.2 Der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden.
- 3.3 Alle Trainingsformen müssen unter den Voraussetzungen bzw. Regeln durchgeführt werden:  
**Hygieneregeln einhalten**
  - a) Der Übungsleiter\*in bzw. Trainer\*in weist vor dem Training auf die Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln im Training hin. Er fragt den Gesundheitsstatus von den Teilnehmern ab.



- b) Keine Geräte der Schule [auch keine Matten] dürfen benutzt werden.
- c) Der Übungsleiter\*in bzw. Trainer\*in stellt sicher, dass verwendetes Sportgerät vor der Trainingseinheit desinfiziert ist und dieses Equipment während der gesamten Trainingseinheit beim Teilnehmer\*in verbleibt.
- d) Am Ende der Trainingseinheit stellt der Übungsleiter\*in bzw. Trainer\*in sicher, dass das verwendete Sportequipment wieder desinfiziert wird [alternativ leiht der Verein, gegen Unterschrift, dem Teilnehmer\*in dieses Equipment, solange diese Phase läuft.
- e) Jeder Teilnehmer\*in benutzt nur seine selbst mitgebrachte Getränkeflasche, die z.B. zu Hause gefüllt wurde, ein Austausch ist verboten.

#### **Distanzregeln einhalten**

- a) Ein Abstand von mindestens 1,5 Meter bis 2,0 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. Dies ist bei Ansprachen und Trainingseinheiten einzuhalten.
- b) Somit können kleinere Trainingsgruppen sinnvoll sein.

#### **Einhalten der richtigen Husten- und Niesetikette**

- a) Da beim Husten und Niesen eine besonders hohe Ansteckungsgefahr herrscht, sollte, wenn kein Taschentuch zur Hand ist, immer die Armbeuge benutzt werden!
- b) Naseputzen sollte nicht in Front von anderen Teilnehmern geschehen!

#### **Körperkontakte müssen unterbleiben**

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 hat bis auf weiteres zu unterbleiben. Es kann nur Individualtraining stattfinden.

#### **Trainingsgruppen verkleinern**

Die Gruppengröße wird soweit angepasst, dass jeder Teilnehmer\*in wenigstens eine Fläche von 10m<sup>2</sup> zu Verfügung hat, so wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert.

#### **4. 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. Individualtraining kann hier eine Option sein, die der Übungsleiter\*in bzw. Trainer\*in mit dem Teilnehmer\*in bespricht.

#### **5. Risiken in allen Bereichen minimieren**

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

**Zuwiderhandelnde Personen dürfen vom Übungsleiter\*in bzw. Trainer\*in und/oder Abteilungsleiter\*in des Geländes verwiesen werden, sollte es notwendig sein auch mit Hilfe des Ordnungsamts oder der Polizei.**

Der aktuelle Hygieneplan für Breitensport-Gruppen kann, aufgrund von Maßnahmen des Gesundheitsamtes der Stadt Leverkusen oder des Gesundheitsministeriums des Landes NRW, entsprechend angepasst werden.