



## 1. Handlungsleitlinien

Eine Teilnahme am bereitgestellten Sportangebot ist bei einschlägigen Krankheitssymptomen wie Fieber, Husten oder Atemnot **ausgeschlossen!** Das betreffende Mitglied muss der Sporteinheit 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 **muss** unverzüglich erfolgen!].

## 2. Ankunft und Abfahrt

Auf Fahrgemeinschaften bei der Anfahrt ist möglichst zu verzichten. Ankunft am Treffpunkt frühestens zehn Minuten vor Trainingsbeginn unter Einhaltung der Abstandsregeln von mindestens 1,5 Metern und mit medizinische Schutzmaske [OP- oder FFP2-Maske].

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

## 3. Trainingseinheit

Jeder Übungsleiter/-in ist verpflichtet, zur Nachverfolgung einer möglichen Infektionskette, die teilnehmenden Personen zu dokumentieren, **wann** und **wie lange** diese bei der Trainingseinheit waren [dabei werden als Kontaktdaten **Name, Vorname** und **aktuelle Telefonnummer** oder **eMail-Adresse** aufgenommen]. Dies gilt auch für Begleitpersonen & Zuschauer. Diese Liste wird 4 Wochen beim Vorstand aufbewahrt und anschließend vernichtet.

Alle Trainingsformen müssen unter den Voraussetzungen bzw. Regeln durchgeführt werden:

### 3.1. Hygieneregeln einhalten

Zu Beginn und am Ende einer Trainingseinheit desinfizieren sich alle Teilnehmer die Hände.

Der Übungsleiter/-in weist vor dem Training auf die Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln im Training hin. Der Übungsleiter /-in muss alle am Training Beteiligten vor dem Training nach dem Vorliegen von Symptomen befragen.

### 3.2. Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens 1,5 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.

### 3.3. Einhalten der richtigen Hust- und Niesetikette

Da beim Husten und Niesen eine besonders hohe Ansteckungsgefahr herrscht, sollte, wenn kein Taschentuch zur Hand ist, immer die Armbeuge benutzt werden!

### 3.4. Körperkontakte sollte, wenn möglich, 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.

### 3.5. Sonstige Regeln

Jeder Teilnehmer benutzt nur seine selbst mitgebrachte Getränkeflasche, die z.B. zu Hause gefüllt wurde ist, ein Austausch ist verboten. Alle Teilnehmer sollten das Spucken und Naseputzen vermeiden.

## 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 mit dem Teilnehmer 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, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.