

# Hygieneschutzkonzept

## Nutzung des Sportzentrum Vohenstrauß für Outdoor-Training

Stand: 01.05.2021

### Organisatorisches

- Mit Beginn der Wiederaufnahme des Sportbetriebs wurden die Trainer und Trainerinnen über die entsprechenden Regelungen und Konzepte informiert und geschult.
- Die Einhaltung der Regelungen wird regelmäßig überprüft. Bei Nicht-Beachtung erfolgt ein Platzverweis.

### Generelle Sicherheits- und Hygieneregeln

- Wir weisen unsere Sportler und Sportlerinnen auf die Einhaltung des **Mindestabstands von 1,5 Metern** zwischen Personen im In- und Outdoorbereich hin.
- **Körperkontakt** außerhalb der Trainingseinheit (z. B. Begrüßung, Verabschiedung, etc.) ist untersagt.
- Sportler und Sportlerinnen, die Krankheitssymptome aufweisen, wird das **Betreten der Sportanlage und die Teilnahme am Training untersagt**.
- Sportler und Sportlerinnen werden regelmäßig darauf hingewiesen, **ausreichend Hände zu waschen** und diese auch regelmäßig zu desinfizieren. Für ausreichende Waschgelegenheiten, Flüssigseife und Einmalhandtücher ist gesorgt.
- Vor und nach dem Training (z. B. Eingangsbereiche, WC-Anlagen, Umkleiden, Abholung und Rückgabe von Sportgeräten etc.) gilt eine **Maskenpflicht (FFP2)** – sowohl im Indoor- als auch im Outdoor-Bereich.
- Durch die **Benutzung von Handtüchern und Handschuhen** wird der direkte Kontakt mit Sportgeräten vermieden. Nach Benutzung von Sportgeräten werden diese durch den Sportlern und Sportlerinnen selbst gereinigt und desinfiziert.
- In den sanitären Einrichtungen stehen **ausreichend Seife und Einmalhandtücher** zur Verfügung. Nach Nutzung der Sanitäreinrichtung ist diese direkt vom Nutzer zu desinfizieren. Außerdem werden die sanitären Einrichtungen mind. einmal täglich gereinigt.
- Sportgeräte werden von den Sportlern und Sportlerinnen **selbstständig gereinigt und desinfiziert**. Hoch frequentierte Kontaktflächen (z. B. Türgriffe) werden alle **3 Stunden** desinfiziert – hierbei ist geregelt, wer die Reinigung übernimmt.
- Wo es möglich ist, bestehen unsere Trainingsgruppen aus einem **festen Teilnehmerkreis**. Die Höhe der Teilnehmerzahl richtet sich nach den geltenden Bestimmungen.

Bei einer **Inzidenz von über 100** dürfen in einer Gruppe max. 5 Kinder und bei **einer Inzidenz von 50 – 100** dürfen max. 20 Kinder unter 14 Jahren trainiert werden. Ältere Kinder dürfen nur zu zweit Individualtraining machen.

Bei einer **Inzidenz von unter 50** darf kontaktfreier Sport in Gruppen von max. 10 Personen und von bis zu 20 Kindern unter 14 Jahren durchgeführt werden.

Die Teilnehmerdaten werden dokumentiert.

Auch der Trainer und die Trainerinnen hat wo es möglich ist feste Trainingsgruppen. Bei einer **Inzidenz von über 100** müssen die Trainer und Trainerinnen ein negatives Ergebnis eines innerhalb von 24 Stunden vor der Sportausübung vorgenommenen Tests (PCR-Test, POC-Antigentest oder Selbsttest) nachweisen.

- **Geräteräume** werden nur einzeln und zur Geräteentnahme und -rückgabe betreten. Sollte mehr als eine Person bei Geräten (z. B. großen Matten) notwendig sein, gilt eine Maskenpflicht (FFP2).
- Unsere Sportler und Sportlerinnen wurden darauf hingewiesen, dass bei **Fahrgemeinschaften** Masken im Fahrzeug zu tragen sind.
- **Verpflegung sowie Getränke** werden von den Mitgliedern selbst mitgebracht und auch selbstständig entsorgt.

## Maßnahmen vor Betreten der Sportanlage

- Sportler und Sportlerinnen, die Krankheitssymptome aufweisen, wird das Betreten der Sportanlage und die Teilnahme am Training untersagt.
- Vor Betreten der Sportanlage werden die Sportler und Sportlerinnen bereits auf die Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern hingewiesen.
- Eine Nichteinhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern ist nur den Personen gestattet, die generell nicht den allgemeinen Kontaktbeschränkungen unterzuordnen sind (z. B. Ehepaare).
- Bei Betreten der Sportanlage gilt eine Maskenpflicht (FFP2) auf dem gesamten Sportgelände.
- Vor Betreten der Sportanlage ist ein Handdesinfektionsmittel bereitgestellt.

## Richtlinien und Empfehlungen für den Trainingsbetrieb

- Das Sprinttraining findet auf den beiden gegenüberliegenden Geraden statt. Dazu muss je eine Bahn zwischen den Trainierenden freigelassen werden, um insgesamt einen Mindestabstand von 1,50m sicherzustellen. Bei gleichzeitig stattfindenden Lauftraining findet das Sprinttraining auf den äußeren Bahnen statt.
- Das Staffeltraining ist ausdrücklich **nicht** erlaubt.
- Das Lauftraining bzw. Tempolauftraining findet grundsätzlich auf den inneren Bahnen statt um den vorgegebenen Abstand zu den Sprintgruppen sicherzustellen. Dabei gelten die gleichen Abstandsregeln, wie für das Sprinttraining (siehe Bahnverteilung). Beim Hintereinander laufen ist ein ausreichender Abstand (mindestens 3,00 m) einzuhalten (Tröpfchenwolke Theorie). Windschattenlaufen ist somit nicht möglich und im Sinne des Abstandsgebotes zu vermeiden.

Lauftraining in Gruppen kann unter Wahrung der o.g. Abstandsregeln auch außerhalb des Stadions stattfinden.

- Nach dem Hochsprungtraining ist die Matte durch den Trainer mit einer Seifenlauge zu reinigen und die Ständer und Latte zu desinfizieren. Das Auflegen der Latte erfolgt ausschließlich durch den Trainer.
- Die Vorbereitung und Pflege der Grube vor, während und nach dem Weitsprungtraining erfolgt ausschliesslich durch den Trainer.
- Die Trainingsgeräte (Kugeln, Speere etc.) für das Wurf und Stoßtraining werden während der Trainingseinheit jedem einzelnen Athleten zugeordnet und von keinen anderen Athleten benutzt. Der Jeweilige Sportler hat die Geräte nach dem Training zu desinfizieren

### **Zusätzliche Maßnahmen im Outdoorsport**

- Durch **Beschilderungen und Absperrungen** ist sichergestellt, dass es zu keinen Warteschlangen kommt und die maximale Belegungszahl der Sportanlage nicht überschritten werden kann.
- Nach **Abschluss der Trainingseinheit** erfolgt die unmittelbare Abreise der Mitglieder.

### **Zusätzliche Maßnahmen in sanitären Einrichtungen**

- Bei der Nutzung unserer sanitären Einrichtungen (Toiletten) gilt eine Maskenpflicht (FFP2).
- Sofern möglich, wird in den sanitären Einrichtungen auf eine **ausreichende Durchlüftung** gesorgt
- Die sanitären Einrichtungen werden bestenfalls nur einzeln betreten.
- In unseren sanitären Einrichtungen stehen **ausreichend Seife und Einmalhandtücher** zur Verfügung. Nach Nutzung der Sanitäranlage ist diese direkt vom Nutzer zu desinfizieren. Außerdem werden die sanitären Einrichtungen mind. einmal täglich gereinigt.

Vohenstrauß, 01.05.2021

---

**Ort, Datum**

---

**Klaus Nigg, 1. Vorstand**