

Hygienekonzept zum Sportbetrieb im Rahmen der Corona-Pandemie der freien Turn- und Sportvereinigung Ost e.V. in Anlehnung an die Empfehlungen des LSBs NRW.

Stand: 11.06.2021

Allgemeine Hygienemaßnahmen:

- Der Reinigung- und Desinfektionsplan des Vereins wird regelmäßig an die neuen Empfehlungen angepasst.
- Flächendesinfektion, Handdesinfektion, Flüssigseife, Papiertücher, Einmalhandschuhe sowie Mund- und Nasenschutz liegen in ausreichendem Umfang vor.
- Sämtliche Hygienemaßnahmen und Regelungen werden an alle Mitglieder, Teilnehmende, Übungsleiter*innen, Trainer*innen und Mitarbeiter*innen per E-Mail oder Aushang oder über die Website kommuniziert.
- **Bei einer Inzidenz zwischen 35,1 und 100 ist es zwingend notwendig ein negatives Testergebnis vorzuweisen, um das Gebäude betreten zu dürfen. Der Corona-Test darf nicht älter als 48 Stunden sein und muss in einem anerkannten Testzentrum von medizinischen Fachpersonal durchgeführt worden sein. Das negative Testergebnis kann entweder digital oder schriftlich den Mitarbeitern des TuS Ost vorgelegt werden. Folgende Personengruppen sind von der Testpflicht befreit: Vollständig geimpfte Person, zwei Wochen nach der zweiten Impfung (Impfpass mitbringen) sowie Genesene mit einer entsprechenden Bescheinigung, die nicht jünger als 28 Tage und nicht älter als 6 Monate ist.**
- **Ab einer Bielefeld- und NRW-weiten Inzidenz von unter 35 ist eine Testung nicht mehr notwendig.**
- **Ab einer Inzidenz von über 100 gilt die „Coronabremse“ und der Trainingsbetrieb muss dann erneut eingestellt werden.**
- Den Anweisungen der Mitarbeiter*innen ist zwingend Folge zu leisten. Das Umsetzen der Hygieneregeln ist erforderlich, ansonsten behalten wir uns das Recht vor, Mitgliedern den Zutritt zum Gebäude zu verweigern oder diese zu verweisen.
- Es wird auf das übliche Händeschütteln oder Umarmen oder anderweitiger Körperkontakt zur Begrüßung verzichtet.
- Anwesenheitslisten für Trainingseinheiten und Sportkurse werden geführt, um mögliche Infektionsketten zurückzverfolgen. Die Dokumentation beinhaltet das Bestätigen der Symptomfreiheit in folgenden Punkten:
 - Keine Symptome einer Corona-Erkrankung (Covid-19) oder Atemwegserkrankung
 - Keinen Kontakt innerhalb der letzten 14 Tagen zu einer infizierten Person
 - Innerhalb der letzten 14 Tage nicht im Ausland aufgehalten
- Betreten und Verlassen der Sportstätte nur mit Mund-und Nasenschutz
 - Das Tragen einer Maske ist während des Trainings nicht erforderlich, zwingend aber vor und nach der Trainingseinheit einzuhalten.
- Das Mitbringen von eigenen Handtüchern ist zwingend erforderlich
- Beim Betreten und Verlassen des Gebäudes sind umgehend die Hände zu waschen und zu desinfizieren
- Der Mindestabstand von 1,5m ist einzuhalten
- Zur Einhaltung der Maßnahmen werden die hauptamtlichen Mitarbeiter*innen der jeweiligen Bereiche ernannt.
- Mitglieder*innen, Rehasportler*innen und Mitarbeiter*innen sollen sich nicht länger als nötig in den Räumlichkeiten des TuS Ost aufhalten, um die Ansteckungsgefahr mit Covid-19 so gering wie möglich zu halten.

Hygienemaßnahmen Geschäftsstelle/Turnhalle Ost:

- Der Reinigungsplan wurde mit der zuständigen Firma Heinzelmännchen angepasst.
- Die Toiletten, Duschen und Umkleiden im UG sind eingeschränkt nutzbar (Siehe Aushänge und Anweisungen vor Ort). Toiletten stehen ebenfalls unter Einschränkung in der UnschlagBar für die Rehasportler zur Verfügung.
- Es wird versucht, die Teilnehmer des Rehasports, des Fitnessstudios sowie den Fitnesskursen weitestgehend voneinander getrennt zu halten. Dies geschieht über gesonderte Ein- und Ausgänge.

Hygienemaßnahmen Kurse:

- Es gibt einen Corona-Kursplan mit insgesamt weniger Kursen. Dieser kann täglich angepasst werden, sollten sich Maßnahmen ändern oder Hygiene- und Schutzmaßnahmen nicht eingehalten werden können. Der aktuelle Kursplan wird auf der Homepage veröffentlicht.
- Der Kursplan wurde dahingehend geändert, dass keine Warteschlangen entstehen und genug Zeit beim Wechsel der Teilnehmer sowie der Desinfektion der Matten etc. besteht
- Rehasport und Fitnesskurse finden in der Turnhalle sowie im Gymraum 1. Etage statt.
- Die Kurse in den Außengebäuden (Freie Scholle Treff sowie im Sport-Lernpark) finden aktuell nicht statt oder werden (sofern möglich) in die Turnhalle Ost umgelegt.
- Gesonderte Flächen für die Teilnehmer*innen sind markiert und zu benutzen!
- Extremes Schwitzen während des Sports sollte vermieden werden, um die Ansteckungsgefahr mit Covid-19 so gering wie möglich zu halten.
- Das Umziehen in der Sporthalle ist nicht erlaubt! Ausnahme ist das Wechseln von Straßen- zu Sportschuhen.
- Trink- und Sportpausen werden ausschließlich in den dafür vorgesehenen abgeklebten Bereichen unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5m durchgeführt.
- Es werden ausschließlich Gegenstände und Handgeräte benutzt, die unkompliziert mit Flächendesinfektion von/vom Teilnehmer*innen zu reinigen sind. Kopfstützen, Schwungtücher und ähnliches dürfen nicht genutzt werden, da diese schlecht zu desinfizieren sind.
- Zwischen den Kursen wird es genug Zeit geben, sodass die Trainer*innen die Halle lüften können und relevante Oberflächen mit einer Flächendesinfektion reinigen können. Dies wird in einem gesonderten Plan geregelt.

Hygienemaßnahmen Studio:

- Die Teilnehmerzahl für das Studio ist auf 10 Personen begrenzt.
Davon dürfen sich maximal folgende Anzahl an Personen gleichzeitig in der jeweiligen Räumlichkeit aufhalten:
6 Personen im Hauptraum; 4 Personen im Ruheraum; 3 Personen im Kraftraum
- Schweißtreibende Sporteinheiten sind zu vermeiden.
- Es gibt einen ausgewiesenen Pausenbereich.
- Mit Flächendesinfektion werden Geräte vom Nutzer vor und nach ihrem Gebrauch gereinigt.
- Zu den Uhrzeiten 12 Uhr und 18 Uhr wird das Studio für 15 Minuten geschlossen, die Geräteoberflächen durch den diensthabenden Trainer desinfiziert und eine Stoßlüftung vorgenommen. Dies wird in einem gesonderten Reinigungsplan festgehalten.
- Die Teilnehmer und Trainer achten selbstständig auf einen Mindestabstandes von 3m bei gleichzeitig besetzen Geräten und lassen ggf. ein Gerät frei.
- Die Maske ist darf nur auf den Geräten abgenommen werden und es gilt ein genereller Mindestabstand von 1,5m.
- Eine Raumskizze über die Anordnung und die Bewegungsflächen im Studio ist vorliegend.