

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: 16. Juni 2020

Allgemeine Hygienemaßnahmen:

- Der Reinigungs- 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.
- 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 gar Umarmen oder anderweitiger Körperkontakt zur Begrüßung verzichtet.
- Anwesenheitslisten für Trainingseinheiten und Sportkurse werden geführt, um mögliche Infektionsketten zurückzuverfolgen. 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
- Das Mitbringen von Taschen, Rucksäcken, Beutel und andere Utensilien ist nicht erlaubt
- Nutzer kommen in Sportbekleidung und bringen ihr eigenes Handtuch mit.
- 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.
- Die Parkplätze sind aufgrund der Abstandsmarkierungen teilweise gesperrt. Auf Fahrgemeinschaften ist möglichst zu verzichten.
- Mitglieder, 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.
- Das OG ist für Teilnehmer gesperrt. Es finden keine Kurse im Gymnastikraum statt.
- Es wird versucht, die Teilnehmer des Rehasports, des Fitnessstudios sowie den Fitnesskursen weitestgehend voneinander getrennt zu halten. Dies geschieht über gesonderte Ein- und Ausgänge.
- Aufgrund der Corona-Problematik und der damit verbundenen Ansteckungsgefahr wird es keine „Fundsachentruhe“ mehr geben.

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.
- Die üblichen Kursschnipsel entfallen bis Ende Juni.
- Der Kursplan wurde dahingehend geändert, dass keine Warteschlangen entstehen und genug Zeit beim Wechsel der Teilnehmer sowie der Desinfektion benutzter Gegenstände etc. besteht
- Rehasport und Fitnesskurse finden ausschließlich in der Turnhalle statt.
- Fitnesskurse laufen seit Montag, den 18.05.2020, die Teilnehmer*innen sind auf max. 18 Personen begrenzt, um die Hygieneregeln einhalten zu können. Hier gilt: „Wer zuerst da ist, mahlt zuerst.“ Trainer*innen sind angewiesen Teilnehmer*innen nach Hause zu schicken, sollte die Mindestteilnehmeranzahl überschritten werden.
- Die Rehakurse laufen seit Dienstag, den 19.05.2020 in der Turnhalle Ost. Die Teilnehmeranzahl ist für Rehakurse auf max. 15 Personen begrenzt. 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.
- Mitglieder*innen bringen ihren eigenen Kugelschreiber zum Unterschreiben mit.
- 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 zum Sport benutzt, die leicht zu reinigen sind. Diese werden anschließend mit Flächendesinfektion von/vom Teilnehmer*innen gereinigt.
- 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 Mindestabstand von 3m bei gleichzeitig besetzten Geräten und lassen ggf. ein Gerät frei.
- Die Maske 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.

Hygienemaßnahmen Sport- und Lernpark (SULP)

- Das Mehrzweckgebäude im SULP bleibt geschlossen
- Für die Nutzung der Kunstrasenflächen folgt ein Hygienekonzept der einzelnen Abteilungen