

# Corona- Pandemie



**+++ CORONA-VIRUS +++ WIR HALTEN ZUSAMMEN +++ AUCH MIT ABSTAND+++**

Hygieneplan, Information und Verhaltensregeln | Stand Juni 2020

## Vorwort

Liebe Mitglieder und Trainer\*innen,

ich will sicherstellen, dass ihr euer Training gefahrlos durchführen könnt.

Im Rahmen meiner Fürsorgepflicht möchte ich euch nochmals über die Ansteckungsmöglichkeiten, aber vor allen Dingen über die zwingend einzuhaltenden Schutzmaßnahmen informieren.

In dieser besonderen Situation bin ich auf eure Mithilfe angewiesen – bitte sprecht mich umgehend an, wenn ihr gesundheitliche Bedenken habt, euch bei euren Tätigkeiten unsicher fühlt oder euch Situationen/Bedingungen in eurem Trainingsumfeld auffallen, die sich verbessern lassen.

Ich stehe euch für alle Fragen gerne zur Verfügung – passt auf euch auf und bleibt gesund!

Eure Tanja

---

## Corona-Virus Schutzmaßnahmen



Bei Husten/Fieber:  
Zu Hause bleiben.  
Hausarzt anrufen.



Tasten, Türen, (Dreh-)Tore  
ohne Hautkontakt  
betätigen.



Mind. 1,5 m Abstand halten.  
Einzel durch Türen gehen.



Mind. 20 Sekunden  
Hände mit Seife waschen.



In die Armbeuge husten.



Nicht mit den Händen ins  
Gesicht fassen.



Kontaktflächen reinigen  
(z. B. Arbeitsplatz,  
Werkzeug).



Aktuelle Sonderregelungen  
beachten.



Sonderregelungen bei  
Verkehrsmitteln beachten.



Aushänge vor Ort beachten.



Nicht die Hand geben.



Gruppenbildung vermeiden.



## 1. Klassifizierung von Schutzmaßnahmen

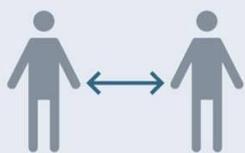
### 1.1. Allgemeine Ansteckungsgefahren

- Allgemeine Hygienemaßnahmen
- Vermeidung von Körperkontakt
- Berühren von Oberflächen
- Weg zur Arbeit / ÖPNV
- Arbeitsbeginn und -ende
- Shop
- Zugänge

### 1.2. Ansteckungsgefahren im Servicebereich

- Arbeiten, die gemeinsam durchgeführt werden müssen
- Trainerbesprechung
- Verschiedene Mitarbeiter am gleichen Platz
- Aufenthaltsraum
- Aufenthalt im Büro

## 2. Maßnahmen zur Pandemie Prävention



Abstand zu anderen halten



Auf Krankheitsanzeichen achten



Regelmäßig lüften



Hände regelmäßig waschen



Hygienisch husten und niesen



Krankheiten auskurieren

## 2.1. Maßnahmen zur Pandemie Prävention: Mund-Nasen-Maske

### 2.1.1. Allgemeine Informationen zur Mund-Nasen-Maske

Ich verpflichte mich, euch mit Masken auszustatten. Bitte befolgt die Trageregeln und Tragepflichten unseres Clubs sowie behördliche Anordnungen.

Die Mund-Nasen-Maske ist ein **persönlich zugeordnetes Bekleidungsstück**.

---

- Die Mund-Nasen-Maske ist **kein Medizinprodukt**
- Die Mund-Nasen-Maske wird **nicht** als **persönliche Schutzausrüstung (Atemschutz)** bereitgestellt
- Die Mund-Nasen-Maske ist **nicht** als **Schutzausrüstung vor Infektionen** und anderen **Schadstoffen** oder als **Arbeitsschutz** bestimmt
- Die Mund-Nasen-Maske ist nur **über Mund und Nase zu tragen**

Als **Bekleidungsstück** können die Mund-Nasen-Masken eine **physische Barriere** bilden. D.h. bei richtiger Anwendung können sie die **Ausbreitung von größeren Tröpfchen**, z. B. durch Husten des Trägers, **und/oder eine Kontaktinfektion** (z. B. durch Berührung der Mund- und Nasenschleimhaut mit kontaminierten Fingern) **reduzieren**.

### 2.1.2. Mund-Nasen-Maske richtig anwenden

Anziehen:

1. Außenseite der Maske nach vorne richten
2. Gummis nach hinten legen und hinter die Ohren klemmen
3. Nase, Mund und Kinn vollständig abdecken
4. Schutz auf Dichtheit und richtigen Sitz prüfen

### 2.1.3. Mund-Nasen-Maske wann anwenden

Mitarbeiter und Mitglieder müssen eine Mund-Nasen-Maske tragen. Lediglich während einer aktiven Sporteinheit kann diese abgelegt werden.

## 2.2. Maßnahmen zur Pandemie Prävention: Arbeitsplatz und Sicherheitsabstände

- Durch Voranmeldung bzw. feste Gruppen ist der Zutritt zum Club geregelt, sodass nicht mehr Teilnehmer ins HERZBLUT gelangen als Plätze in den Räumen nutzbar sind. Als Kapazitätsmaßstab gelten je 10 qm / 1 Person. So wird das geltende Abstandsgebot gewährleistet
- Arbeitsplätze und Trainingsfläche sind so anzuordnen, dass > 1,5m Sicherheitsabstand dauerhaft eingehalten werden
- 1,5m Sicherheitsabstand ist im Arbeitsablauf zu organisieren, z. B. Entkopplung durch verringerte Trainingszeiten und Pausen während der einzelnen Einheiten bis die neue Gruppe eintrifft
- Zeitdauer der gemeinsamen Tätigkeiten möglichst minimieren z. B. minimale Anzahl von Tätigkeiten
- Gruppengröße verringern um Mindestabstand einhalten zu können
- Mund-Nasen-Maske wenn Abstand nicht eingehalten werden kann

**Sollten Sicherheitsabstände von 1,5m nicht permanent eingehalten werden können, ist für diesen Platz eine Gefährdungsbeurteilung vor Ort durchzuführen. Besondere Maßnahmen hierfür sind zu definieren.**

## 2.3. Maßnahmen zur Pandemie Prävention: Hände richtig waschen

Immer vor ...

- Ankunft im HERZBLUT Sportclub
- Betreten des Aufenthaltsraums
- Berührungen im Gesicht
- Verzehr von Mahlzeiten

Immer nach ...

- Verlassen des HERZBLUT Sportclubs
- Besuch der Toilette
- Kontakt mit Personen
- Kontakt mit Abfällen
- Nutzung von anderen öffentlichen Bereichen im Haus
- Nase putzen, Husten oder Niesen



## **2.4. Maßnahmen zur Pandemie Prävention: Betreten des HERZBLUT Sportclubs**

- Haltet zwingend an den Eingängen den Mindestabstand ein, nehmt auf andere Personen Rücksicht
- Geht zügig durch den Eingang
- Warteschlangen vermeiden
- Steht nicht in Gruppen an den Eingängen zusammen
- Grundsätzlich gilt: erst raus – dann rein, erst runter – dann hoch!
- Personen mit Symptomen einer Atemwegsinfektion ist der Zugang zu verwehren
- Gästen und Zuschauern ist der Zutritt zum HERZBLUT Sportclub nicht gestattet!
- Kinder werden von den Mitarbeitern am Eingang abgeholt und dort nach dem Training auch wieder den Eltern übergeben

## **2.5. Maßnahmen zur Pandemie Prävention: Anfahrt zum HERZBLUT Sportclub**

- Nutzt bevorzugt den Individualtransport
- Verzichtet auf Fahrgemeinschaften (max. 2 Personen im Fahrzeug)
- Gespräche auf ein Minimum reduzieren bzw. vermeiden
- In Bussen/ÖPNV: Abstand von 1,5m zu anderen Personen einhalten (möglichst nicht nebeneinander oder gegenüber sitzen)
- Vorgaben der Behörden beachten, z. B. Nutzung von Mund- Nase-Maske (MNM).

## **2.6. Maßnahmen zur Pandemie Prävention: auf der Trainingsfläche im HERZBLUT**

- Euch werden die Trainingsräume von mir zugeteilt
- Alle Räume werden für euch nach geltenden Hygienevorschriften gereinigt. Zuständig hierfür ist Sabrina Rosenberg und Tanja Jorek
- Jeder Trainer reinigt sein persönliches Trainingsumfeld und Equipment selbständig
- Jeder Trainer desinfiziert vor und nach der Nutzung sämtliches bereitgestelltes Equipment. Desinfektionsmittel werden hierfür bereitgestellt
- Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt
- Wenn Teilnehmende eigene Materialien und Geräte (z. B. Boxhandschuhe, Springseil) mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt
- ACHTUNG: wir dürfen KEINE Leih-Handschuhe ausgeben!
- Wir kümmern uns um ausreichende Lüftung und sorgen für durchgängigen Durchzug. Sollte dies witterungsbedingt nicht möglich sein ist ein Stoßlüften nach jedem Training für min. 10 Minuten Pflicht. Zuständig ist in diesem Fall der jeweilige Trainer

- Mitarbeiter weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit individuelle Trainings- und Pausenflächen zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert. Ein Verletzungsrisiko ist zu minimieren
- Der Mitarbeiter gewährleistet, dass der Mindestabstand von 1,5 Metern während des gesamten Trainings eingehalten wird. Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung)
- Jeder Mitarbeiter und Teilnehmer bringt sein eigenes Handtuch und Getränk (nur Wasser, keine Glasflaschen) zum Training mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet
- Sämtliche Körperkontakte müssen vor, während und nach der Sporeinheit unterbleiben. Dazu zählen auch Hilfestellungen sowie Partnerübungen
- Übungen, die eine starke Aerosolbelastung mit sich bringen wie z.B. hochintensives Ausdauertraining sind nicht erlaubt
- Im Falle eines Unfalls/Verletzung müssen sowohl Ersthelfer\*innen als auch der\*die Verunfallte/Verletzte einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Im Falle einer Wiederbelebung wird der Mund der wiederzubelebenden Person mit einem Tuch bedeckt, die Herzdruck-Massage durchgeführt und ggf. auf die Beatmung verzichtet
- Alle Teilnehmenden verlassen die Trainingsfläche, das Gebäude bzw. die Sportanlage unmittelbar nach Ende des Trainings unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 Metern. Dafür sorgen die Mitarbeiter

## **2.7. Maßnahmen zur Pandemie Prävention: Aufenthaltsraum/Eingangsbereich**

- Thekenbetrieb ist geschlossen
- Im Aufenthaltsraum 1,5m Mindestabstand und nicht gegenüber sitzen
- Max. Anzahl von Personen in den Räumen ist definiert, siehe Hinweisschild
- Vor und nach der Pause Hände gründlich mit Seife waschen

## **2.8. Maßnahmen zur Pandemie Prävention: Umkleiden/Duschen/Toiletten**

- bereits in Sportkleidung kommen und gehen
- Duschen sind gesperrt – bitte zu Hause duschen
- Die Reinigungszyklen werden erhöht. Es wird stets für ausreichend Seife und Handtücher gesorgt
- Wascht euch regelmäßig die Hände mit Wasser und Seife vor und nach dem WC-Besuch.
- Verwendet die Papierhandtücher einmalig und entsorgt diese anschließend in den dafür bereit stehenden kontaktlosen Behältern.

## **2.9. Maßnahmen zur Pandemie Prävention: Kontaktnachverfolgbarkeit**

Jede\*r Trainer\*innen führt Anwesenheitslisten, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können. Natürlich werden die datenschutzrechtlichen Bestimmungen eingehalten und die Listen einen Monat aufbewahrt. Nach Ablauf der Aufbewahrungsfrist sind die Daten unverzüglich zu löschen. Sich aus anderen Rechtsvorschriften ergebende Datenaufbewahrungspflichten bleiben unberührt. Das zuständige Gesundheitsamt kann, soweit dies zur Erfüllung seiner nach den Bestimmungen des Infektionsschutzgesetzes (IfSG) und der CoBeLVO obliegenden Aufgaben erforderlich ist, Auskunft über die Kontaktdaten verlangen; die Daten sind unverzüglich zu übermitteln. Eine Verarbeitung der Daten zu anderen Zwecken ist nicht zulässig. An das zuständige Gesundheitsamt übermittelte Daten sind von diesem unverzüglich irreversibel zu löschen, sobald die Daten für die Aufgabenerfüllung nicht mehr benötigt werden.

## **2.10. Maßnahmen zur Pandemie Prävention: Sonstiges**

Ich überprüfe täglich die Einhaltung der Pandemieregeln im HERZBLUT Sportclub, z.B.

- Abstandsregel, Bodenmarkierungen
- Tragedisziplin von Mund-Nasen-Maske
- Reinigungs- und Desinfektionsplan
- Lüftung

Außerdem habe ich für die Einhaltung der Regelungen Sabrina Rosenberg beauftragt.

Personen, die nicht zur Einhaltung dieser Regeln bereit sind, ist im Rahmen des Hausrechts der Zutritt zu verwehren.

## **3. Meldepflicht**

Die oberste Priorität von mir und unserem Club ist es, die Ausbreitung von SARS-CoV-2 (Corona Virus) einzudämmen und unseren Mitarbeitern und Mitgliedern ein sicheres Umfeld zu bieten. Hierbei orientiere ich mich an jeweils aktuellen Hinweisen und Informationen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und des Robert Koch-Institutes (RKI) und befolge die Empfehlungen und Vorgaben der Behörden. Das Gleiche erwarte ich von meinen Mitarbeitern und Mitgliedern. Ich bitte deshalb darum, mich zu informieren, wenn bei Kontakt mit Personen eines der folgenden Kriterien zutrifft :

- Kontakt zu einem bestätigten COVID-19 Fall bestand oder
- einer der Mitarbeiter selbst nachgewiesen an COVID-19 erkrankt ist oder
- der dringende Verdacht einer COVID-19 Erkrankung (durch einen Arzt bestätigt) besteht.

Die Meldung hat an mich zu erfolgen. Selbstverständlich werden alle Informationen streng vertraulich behandelt. Ich erwarte, dass die Mitarbeiter, die kürzlich in einem Risikogebiet waren, ebenfalls die Empfehlungen und Vorgaben der Behörden befolgen.