



## HYGIENE-KONZEPT ZUR WIEDERAUFNAHME DES TRAININGSBETRIEBES

- Mai 23, 2020

---

### Hygiene-Konzept SV Grün-Weiss Tolk von 1961 e.V. (Stand 23.05.2020)

- Dem Konzept liegen die zehn Leitplanken der Wiederaufnahme des vereinsbasierten Sporttreibens des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) vom 28.04.2020 sowie die neuste Verordnung zur Anpassung der Verordnungen zur Bekämpfung des Corona Virus des Landes S-H vom 18.05.2020 zugrunde.
- Wichtig dabei: Der Schutz der Gesundheit steht über allem, und die behördlichen Verfügungen sind zu beachten. An ihnen muss sich der Sport und jeder Verein streng orientieren. Unter Beachtung der lokalen Gegebenheiten und Strukturen gilt es für Vereine, zum Teil auch individuelle Lösungen zu finden und umzusetzen. Dabei ist gesunder Menschenverstand und Pragmatismus gefragt.
- Dieser Leitfaden bietet hierfür das Gerüst und wichtige Orientierungsgrundlagen.

### 1. ALLGEMEIN GESUNDHEITZUSTAND

- Liegt eines der folgenden Symptome vor, sollte die Person dringend zu Hause bleiben bzw. einen Arzt kontaktieren: Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome.
  - Die gleiche Empfehlung gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen.
  - Bei positivem Test auf das Coronavirus im eigenen Haushalt muss die betreffende Person mindestens 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden. Aktuelle Empfehlungen gehen sogar in Richtung vier Wochen.
  - Bei allen am Training Beteiligten sollte vorab der aktuelle Gesundheitszustand erfragt werden.
- ### MINIMIERUNG DER RISIKEN IN ALLEN BEREICHEN
- Fühlen sich Trainer\*in oder Spieler\*in aus gesundheitlichen Gründen unsicher in Bezug auf das Training oder eine spezielle Übung, sollten sie auf eine Durchführung verzichten.
  - Zu klären ist, ob potenziell Teilnehmende am Training einer Risikogruppe (besonders Ältere und Menschen mit Vorerkrankung) angehören.

**1.Vorsitzender** SV Grün-Weiss Tolk von 1961 e.V.

**Holger Böttcher** - Bökwatt 5 – 24894 Tolk – Tel. 04622-1021 – Email: [boettcher.tolk@gmail.com](mailto:boettcher.tolk@gmail.com)

**Bankverbindung:** IBAN DE09216900200000504670 BIC GENODEF1SLW Schleswiger Volksbank eG

**[www.gwtolk.de](http://www.gwtolk.de)**



- Auch für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Training von großer Bedeutung, weil eine gute Fitness vor Komplikationen der Corona-Erkrankung schützen kann. Umso wichtiger ist es, ganz besonders für sie das Risiko bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.

## 2. ORGANISATORISCHE UMSETZUNG

### GRUNDSÄTZE

- Trainer\*innen und Vereinsmitarbeiter\*innen informieren die Trainingsgruppen über die geltenden allgemeinen Sicherheits- und Hygienevorschriften.
- Den Anweisungen der Verantwortlichen zur Nutzung des Sportgeländes und der Sporthallen ist Folge zu leisten.
- Eine Platzhälfte bzw. Hallenhälfte soll möglichst von einer Trainingsgruppe genutzt werden. Auf dem Sportplatz werden max. 10 Personen pro Hälfte empfohlen, in der Halle 5 qm pro Person (das entspricht einem Abstand von 2,5 m). Die Trainingszeiten sind so zu organisieren, dass ein Aufeinandertreffen mehrerer Trainingsgruppen bestmöglichst vermieden wird.
- Gewissenhafte Dokumentation der Trainingsbeteiligung je Trainingseinheit. Es müssen von jeder Trainingseinheit Teilnehmerlisten erstellt werden, die im Falle einer Infektion eines Teilnehmers unverzüglich an die Verantwortlichen des Vereins zu übersenden sind.
- Mit Eintrag in die Trainingsliste gibt der Teilnehmer gleichzeitig sein Einverständnis für die geltenden Hygienevorschriften ab und dass er frei von den beschriebenen Symptomen ist.
- Die Teilnahme am Training ist freiwillig und erfolgt auf eigene Gefahr.

### ANKUNFT UND ABFAHRT

- Auf Fahrgemeinschaften bei der Anfahrt ist möglichst zu verzichten.
- Alle Teilnehmer\*innen kommen bereits umgezogen auf das Sportgelände / in die Sporthalle oder müssen sich direkt am Sportplatz / in der Sporthalle umziehen.
- Verlassen der Sportstätte möglichst direkt nach dem Training. Das Duschen auf dem Sportplatz oder der Halle ist untersagt.

**1.Vorsitzender SV Grün-Weiss Tolk von 1961 e.V.**

**Holger Böttcher - Bökwatt 5 – 24894 Tolk – Tel. 04622-1021 – Email: boettcher.tolk@gmail.com**

**Bankverbindung: IBAN DE09216900200000504670 BIC GENODEF1SLW Schleswiger Volksbank eG**

**[www.gwtolk.de](http://www.gwtolk.de)**



## AUF DEM SPORTPLATZ / IN DER SPORTHALLE

- Alle Trainingsformen müssen unter der Voraussetzung der DOSB Leitplanken durchgeführt werden, vor allem bei der Abstandsregelung: mindestens 2 Meter Abstand, bei Mannschaftssportarten kontaktlos, auf jegliche Form des Zweikampfs ist zu verzichten
- Bildungen von kleineren Gruppen im Training sind zu empfehlen, im Optimalfall kommen sie bei jeder Trainingseinheit in der gleichen Zusammensetzung zusammen.
- Eine pauschale Richtgröße der Kleingruppen kann nicht gegeben werden, sie richtet sich nach den Gegebenheiten und der Anzahl der Trainer\*innen. Hier können individuelle Lösungen gefunden werden.
- Nutzung und Betreten des Sportgeländes / der Sporthalle ausschließlich nur zum Zwecke des Trainings.
- Die Nutzung von Duschen und Umkleiden am Sportplatz / in der Sporthalle wird untersagt .
- Der Zugang zur Toilette und einem Waschbecken mit Seife muss gewährleistet sein.
- Die Türen in der Sporthalle sollen geöffnet bleiben um das Risiko einer Schmierinfektion zu minimieren.
- Zuschauende Begleitpersonen sind beim Training nicht zu empfehlen und möglichst zu vermeiden.

**Ausnahme:** Sofern Unterstützung der Trainingseinheiten im Kinder- und Jugendbereich von einem Elternteil / Erziehungsberechtigten erforderlich ist, darf dieser am Sportgelände / Sporthalle anwesend sein.

## HYGIENE- UND DISTANZREGELN

- Händewaschen (mindestens 30 Sekunden und mit Seife) vor und direkt nach der Trainingseinheit. Alternativ können die Hände mit Desinfektionsmittel behandelt werden. Wenn möglich sollten die Trainingsteilnehmer ihr eigenes Desinfektionsmittel mitbringen.
- Keine körperlichen Begrüßungsrituale (zum Beispiel Händeruck) durchführen.
- Mitbringen eigener Getränkeflaschen, die zu Hause gefüllt wurden.
- Kein Abklatschen, In-den-Arm-Nehmen und gemeinsames Jubeln.
- Abstand auf dem Sportplatz von mindestens 2 Metern bei Ansprachen und Trainingseinheiten, in der Halle 2,5 Meter (5 qm).
- Gemeinsam genutzte Sportgeräte sollen in regelmäßigen Abständen desinfiziert werden.
- Auch die Toiletten sollten in regelmäßigen Abständen desinfiziert werden

**1.Vorsitzender** SV Grün-Weiss Tolk von 1961 e.V.

**Holger Böttcher** - Bökwatt 5 – 24894 Tolk – Tel. 04622-1021 – Email: [boettcher.tolk@gmail.com](mailto:boettcher.tolk@gmail.com)

**Bankverbindung:** IBAN DE09216900200000504670 BIC GENODEF1SLW Schleswiger Volksbank eG

**[www.gwtolk.de](http://www.gwtolk.de)**



- Weitere Hygienetipps erhalten sie unter folgendem Link:  
<https://www.infektionsschutz.de/>

## SPORTARTSPEZIFISCHE HINWEISE UND ERGÄNZUNGEN

### TURNEN UND FITNESS

- Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe
- Eigene Matte oder zumindest ein großes Badetuch mitbringen und über die Matte legen
- Wenn möglich eigene Kleingeräten nutzen oder nur mit eigenem Körpergewicht trainieren.  
Fremde Kleingeräte nach dem Gebrauch desinfizieren.
- Wenn möglich einzelne Kurse und Trainingseinheiten nach draußen verlegen
- Weitere Infos: [www.dtb.de](http://www.dtb.de)

### FUSSBALL

- Übungsformen wählen, die Zweikämpfe ausschliessen
- Keine Einwürfe, Ball mit dem Fuß wieder ins Feld bringen
- Möglichst Kopfbälle vermeiden
- Keine Wettkampfformen oder Trainingsspiele
- Weitere Informationen bei:

[www.dfb.de](http://www.dfb.de) [https://assets.dfb.de/uploads/000/222/150/original\\_Web\\_ZurueckaufdenPlatz.pdf?1588931934](https://assets.dfb.de/uploads/000/222/150/original_Web_ZurueckaufdenPlatz.pdf?1588931934)

### PRELLBALL

- Zunächst ist Training im Freien zu bevorzugen
- Die Trainingsgruppen möglichst klein halten
- Abstand von 1-2 Metern vom Netz muss eingehalten werden
- Keine direkten Ballaktionen oberhalb der Leine
- Übungsformen wählen, die Kollisionen vermeiden bzw. unmöglich machen

**1.Vorsitzender SV Grün-Weiss Tolk von 1961 e.V.**

**Holger Böttcher - Bökwatt 5 – 24894 Tolk – Tel. 04622-1021 – Email: [boettcher.tolk@gmail.com](mailto:boettcher.tolk@gmail.com)**

**Bankverbindung: IBAN DE09216900200000504670 BIC GENODEF1SLW Schleswiger Volksbank eG**

**[www.gwtolk.de](http://www.gwtolk.de)**

# SV Grün-Weiss Tolk von 1961 e.V.



- Keine Wettkampfformen

**1.Vorsitzender** SV Grün-Weiss Tolk von 1961 e.V.  
**Holger Böttcher** - Bökwatt 5 – 24894 Tolk – Tel. 04622-1021 – Email: [boettcher.tolk@gmail.com](mailto:boettcher.tolk@gmail.com)  
**Bankverbindung:** IBAN DE09216900200000504670 BIC GENODEF1SLW Schleswiger Volksbank eG  
**[www.gwtolk.de](http://www.gwtolk.de)**