

Empfehlungen für Vereine bei Wiedereröffnung des Sportbetriebs im Rahmen der Corona-Pandemie

Die Verbreitung des Corona-Virus in Deutschland hat seit Mitte März dazu geführt, dass Bund und Länder einschneidende Beschränkungen im Alltagsleben der Bürgerinnen und Bürger durchsetzen mussten. Auch der organisierte Sport war davon in großem Maße betroffen. Ziele waren und sind dabei, Menschen vor einer Infektion mit dem Virus zu schützen und gleichzeitig Sorge dafür zu tragen, dass das Gesundheitssystem in Folge einer sprunghaften Ausweitung der Infektionen nicht überlastet wird.

Grundlage und Voraussetzung für die Wiedereröffnung des Sportbetriebs in den Sportvereinen sind die Vorgaben der Verordnung zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 in der Freien und Hansestadt Hamburg (<https://www.hamburg.de/verordnung>). Diese Regelungen werden je nach Infektionsgeschehen vom Hamburger Senat angepasst und sind einzuhalten.

Die folgenden Empfehlungen sollen dazu beitragen, dass auch mit einer schrittweisen Wiederaufnahme des Sportbetriebs diese Ziele weiterhin verfolgt werden können. Sie werden regelmäßig aktualisiert und weiterführende Fragen in den FAQs auf unserer Webseite (www.hamburger-sportbund.de) beantwortet.

Allgemeine Hygienemaßnahmen – Checkliste:

- Der Reinigungs- und Desinfektionsplan des Vereins ist aktualisiert/erweitert und neu beschlossen.
- Folgende Hygieneausrüstung liegt in ausreichendem Umfang vor:
 - Flächendesinfektionsmittel
 - Handdesinfektionsmittel mit Spendern
 - Flüssigseife mit Spendern
 - Papierhandtücher
 - Einmalhandschuhe
 - Mund-/Nasen-Schutz (für Trainer*innen und Übungsleiter*innen)
- Die Erste-Hilfe-Ausstattung ist auf Vollständigkeit überprüft und (falls nötig) um Mund-Nasen-Schutzmasken und Einweghandschuhe erweitert.
- Sämtliche Hygienemaßnahmen und neuen Regelungen sind an alle Mitglieder, Teilnehmende, Übungsleiter*innen/Trainer*innen und Mitarbeiter*innen kommuniziert:
 - per E-Mail
 - über die Website und die Social-Media-Kanäle
 - per Aushang an den Sportstätten
- Anwesenheitslisten für Trainingseinheiten und Sportkurse sind vorbereitet, um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können (empfohlen wird die Nutzung eines Online-Anmeldeverfahrens).
- Aushänge/Hinweise, wie viele Personen sich in den einzelnen Räumen/Flächengleichzeitig aufhalten dürfen, sind gut sichtbar platziert (Richtwert: wenigstens 10m² pro Person).
- Es ist ein*e Beauftragte*r benannt, um die Einhaltung der Maßnahmen laufend zu überprüfen. Das Prozedere ist in einem separaten Konzept beschrieben.

Nutzung von vereinseigenen Anlagen (bei öffentlichen Sportplätzen sind die Vorgaben der Bezirksämter zu befolgen) – Checkliste:

- Im Reinigungs- und Desinfektionsplan ist geregelt, wer für die Hygiene in den genutzten Räumlichkeiten/Flächenzuständig ist (inklusive Reinigungszeiten).
- Bei Nutzung einer städtischen Sportstätte ist die Einhaltung der entsprechenden Vorgaben des jeweiligen Bezirksamtes zu gewährleisten.
- Handdesinfektionsmittel wird vor dem Betreten und Verlassen der Sportstätte bereitgestellt.
- Der Verein gewährleistet, dass der Zutritt zur Sportstätte
 - nacheinander
 - ohne Warteschlangen
 - mit entsprechendem Mund-Nasen-Schutz und
 - unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 Metern erfolgt
- Wenn möglich sind in der Sportstätte getrennte Ein- und Ausgänge und markierte Wegeführungen („Einbahnstraßen-System“) vorgegeben, um die persönlichen Kontakte zu minimieren.
- Aufzüge dürfen stets nur von einer Person genutzt werden.
- Aushänge informieren über die wichtigsten Verhaltens- und Hygieneregeln (richtig Hände waschen/desinfizieren, Niesen/Husten, Abstand, Körperkontakt, Lüftung der Räume – Beispiele für Druckvorlagen: <https://www.elook.shop/blog/ratgeber-druck/druckvorlagen-coronavirus-kostenlos-download> oder <https://www.fahnenfleck-shop.de/produkte/werbewelten/abstand-halten/abstand-halten>)
- In den Toilettenanlagen gibt es eine ausreichende Menge an Handdesinfektionsmitteln, Flüssigseife und Papierhandtüchern. Der Abfall sollte in geschlossenen Behältern kontaktfrei entsorgt werden.
- Auch in den Toilettenanlagen muss ein Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten und ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden bzw. ist der Zugang je nach Gegebenheit/Größe durch ein frei/besetzt-Schild am Zugang zu regeln.
- Beim sportlichen Indoor-Training muss ein Abstand von mindestens 2,5 Metern zu anderen Personen eingehalten werden. Die Trainingsgeräte (z.B. Yogamatten, Fitnessgeräte, etc.) müssen entsprechend weit voneinander entfernt platziert und nach jedem Gebrauch gereinigt werden. Die Räumlichkeiten müssen regelmäßig gelüftet werden.
- Wellness- und Saunabereiche bleiben aus Gründen des Infektionsschutzes geschlossen.
- Eine gemeinschaftliche Nutzung der Duschen und Umkleiden ist nicht erlaubt, eine einzelne Nutzung der Duschen erlaubt.

Trainings- und Kursbetrieb – Checkliste:

Generell sind alle Sport- und Bewegungsangebote des Vereins bzgl. ihrer Durchführbarkeit im Sinne der Einhaltung der Regeln zum Infektionsschutz zu prüfen. Sportartspezifische Vorgaben sind in den Übergangsregeln der Spitzensportverbände geregelt und sollten vor der Wiedereröffnung des Trainingsbetriebs in der jeweiligen Sportart herangezogen werden.

- Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen wurden in die Hygienebestimmungen des Vereins eingewiesen und haben deren Kenntnisschriftlich bestätigt.
- Den Trainer*innen und Übungsleiter*innen werden notwendige Materialien zur Einhaltung der Hygienevorschriften (z. B. Mund-Nasen-Schutz, Maßband/Zollstock) zur Verfügung gestellt.

- Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung zur Sporteinheit bestätigen:
 - Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
 - Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
 - Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.
- Zwischen den Sporteinheiten sollte eine Pause von mindestens 10 Minuten vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen durchzuführen und einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen.
- Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen und Teilnehmenden reisen individuell an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
- Gästen und Zuschauer*innen ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet. Kinder unter 14 Jahren dürfen durch eine Person begleitet werden.
- Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen führen Anwesenheitslisten, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.
- Oberflächen der genutzten Sportgeräte, Türen, Türgriffe oder andere Gegenstände, die durch die Nutzer*innen häufig berührt werden, sollten mehrmals täglich gereinigt werden.
- Wenn Teilnehmende eigene Materialien und Geräte (z. B. Yogamatten) mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.
- Jeder Teilnehmende bringt seine eigenen Handtücher und Getränke zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet.
- Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit individuelle Trainings- und Pausenflächen zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert (z.B. mit Hütchen, Kreisen, Stangen usw.).
- Ein Verletzungsrisiko ist zu minimieren.
- Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen achten darauf, dass der Mindestabstand von 1,5 Metern während der gesamten Sporteinheit eingehalten wird.
- Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).
- Sämtliche Körperkontakte müssen vor, während und nach der Sporteinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen sowie Partnerübungen.
- Sportarten mit Körperkontakt und Mannschaftssportarten dürfen derzeit nur über ein Alternativ- oder Individualprogramm betrieben werden (siehe hierzu die Übergangsregeln der Spitzensportverbände).
- 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 Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporteinheit.

Hinweis: Die obenstehenden Hinweise sind ausschließlich als Empfehlungen zu verstehen. Die rechtliche Grundlage bildet die Verordnung zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 in der Freien und Hansestadt Hamburg (<https://www.hamburg.de/verordnung/> - aktuelle Fassung vom 26. Mai 2020).



Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.