

Allgemeine Hygienemaßnahmen und Checkliste für Übungsleiter:



- Die Umkleidebereiche und Duschen sind zu sperren.
- Die Sportler kommen in Sportkleidung und duschen zu Hause.
- Zeitliche Ballungen von verschiedenen Sportlern/Sportgruppen vermeiden, versetzter Trainingsbeginn.
- Genügend Zeit zwischen 2 Trainingseinheiten lassen (10 Min).
- Zugangszeiten regeln und kommunizieren.
- Zugang ohne Warteschlangen kontrollieren, → „Einbahnstraßen“ einrichten.
- Die empfohlenen Abstandswerte des RKI von 1,5–2 m sind für den Sportbetrieb in vielen Fällen allerdings nicht ausreichend, da durch die Bewegung und die höhere Atemfrequenz und das Ausatemvolumen die Tröpfchen deutlich weiter getragen werden.
 - ➔ Maximale Teilnehmerzahl (TN) begrenzen und an örtliche Gegebenheiten und Raumgröße anpassen.
 - ➔ Die Empfehlung zum Sporttreiben während der Sars-Cov-2-Pandemie besagt, dass 4-5 m Abstand bei Bewegung nebeneinander in die gleiche Richtung eingehalten werden sollten.
- Beim Laufen müssen 10 m und bei höherem Tempo 20 m Abstand zur vorderen Person eingehalten werden.
 - ➔ Auf Partnerübungen, Übungen mit Körperkontakt, sowie sportliche Rituale (Abklatschen, Umarmen, etc.) ist zu verzichten.
 - ➔ Sporthallen eventuell unterteilen (durch Geräte/Klebeband), Stationen bilden. Die Anzahl der Sportler sollte die Empfehlungen der Verbände nicht überschreiten. Hier werden beispielhaft bei einem Feld von 40 m x 20 m (Sporthalle) bei einer räumlichen Trennung mittig, 2 Trainingsgruppe à 5 Sportler plus jeweils ein Coach genannt.
- Möglichst feste Trainingsgruppen bilden (auch bei Unterteilung der Trainingsgruppe).
- Unterlassung von Fahrgemeinschaften → Die Sportstätte sollte nur von Sportlern und Sportlerinnen betreten werden, Begleitpersonen sind zu vermeiden.
- Dokumentation der anwesenden Personen zum Nachvollziehen einer möglichen Infektionskette.
- Gründliches Händewaschen in der Toilette bzw. Desinfektion an den aufgestellten Spendern, mindestens beim Betreten der Sportanlage und vor dem Verlassen, außerdem nach dem Aufsuchen der Sanitäranlagen.
- Soweit möglich mit persönlichen Sportgeräten trainieren. Sollte das nicht möglich sein, muss dafür Sorge getragen werden, dass die Sportgeräte nach jeder Nutzung mit zugelassener Flächendesinfektion desinfiziert werden.
- Es sind nur personalisierte Getränkeflaschen zu benutzen, keine Nahrungsaufnahme.
- Sporträume dürfen nur dann zum Sporttreiben genutzt werden, wenn ausreichender Luftaustausch über regelmäßiges Lüften möglich ist.
- Befragen der Personen nach Krankheitssymptomen. Risikogruppen sind keiner gesonderten Gefährdung auszusetzen.