



u.nited@posteo.de

Hygienekonzept

für die Durchführung von Outdoor-Training zur Vermeidung von Infektionen mit Covid-19

Gültig ab: 01.06.2021

Anmerkung: Die derzeitige Planung eines möglichen Wiedereinstiegs in den Trainingsbetrieb richtet sich immer nach der aktuellen Eindämmungsverordnung. Demnach ist ab **dem 21.05.2021 kontaktfreier Individualsport auf allen Sportanlagen unter freiem Himmel ohne Personenbegrenzung** und **Kontaktsport auf Sportanlagen unter freiem Himmel mit bis zu zehn Personen** erlaubt. Ab dem **01.06.** ist unter bestimmten Voraussetzungen **kontaktfreier Individualsport in allen Sportanlagen Indoor wieder zulässig**. Weiterhin gelten natürlich die allgemeinen Hygiene- und Abstandsregeln.

Die Lockerungen im Individualsport sind nur solange zulässig bis die **Sieben-Tage-Inzidenz unter 100** liegt.

Im Vorstand sowie in der Trainer:innen-Gruppe wurde beschlossen, dass wir den Trainingsbetrieb zunächst einmal nur im Outdoor-Bereich aufnehmen werden. Sollte dies aufgrund steigender Inzidenz-Zahlen oder schlechtem Wetter nicht mehr möglich sein, wird kurzfristig auf Online-Training umgestiegen.

Hierrüber werdet ihr rechtzeitig informiert.

In diesem Sinne bleibt solidarisch!

Vielen Dank!

Hooks & Hugs & Ellbow & Knee

Euer Vorstand und eure Trainer:innen



I. Allgemeine Hygieneregeln

- Vor, während und nach dem Training sollte zu anderen Menschen ein Mindestabstand von 1,5 – 2 Meter eingehalten werden.
- Vor, während und nach dem Training sollten die Hände gründlich mit Seife gewaschen oder desinfiziert werden.
- Husten und Niesen soll ohne Gefährdung anderer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch erfolgen.
- Die Nutzung der Umkleidekabinen und Duschen in den Gebäuden (Haus 1) des Freilands sind untersagt.
- Die Trainer:innen sind weder Polizei noch Ordnungsamt. Sollte es auf oder neben dem Trainingsplatz zur Missachtung der Abstandregelungen kommen, wird darauf hingewiesen, es aber keine Ahndung geben. Jede*r sollte aufeinander achten und es sollte weiterhin solidarisch miteinander umgegangen werden. Dennoch können Leute vom Training ausgeschlossen werden, wenn sich Teilnehmer*innen unsolidarisch verhalten.

II. Verdachtsfälle COVID-19

- Bei Symptomen einer Erkältungs- oder Lungenerkrankung wie Fieber, Husten, Atemnot o.ä. Erkältungssymptomen bei einer Person bzw. einer im Haushalt lebenden Person, ist die Teilnahme am Training untersagt. Lieber sollten eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden. Denkt immer daran: Geht solidarisch und verantwortungsvoll mit euren Mitmenschen und mit eurer Gesundheit um.
- Das Training ist keine Pflichtveranstaltung. Menschen, die einer Risikogruppe angehören bzw. mit Menschen einer Risikogruppe in einem Haushalt leben, sollten sich der erhöhten Gefahr bewusst sein und diese selbstständig für sich einschätzen.
- Generell gilt: Wenn ein ungutes Gefühl und/oder unklares Risiko bzgl. des Trainings oder einer Übung bestehen/besteht, sollte besser darauf verzichtet werden.



III. Trainingsbetrieb

- Größe der Trainingsgruppe wird **maximal 10 Personen** plus ein:e Trainer:in betragen. Nach Möglichkeit sollten immer die gleichen Personen miteinander trainieren, um in Falle einer Infektion die Infektionskette so gering wie möglich zu halten.
- Kontaktsport findet in einer **festen 2er, 3er oder 4er Gruppe** statt (Buddy-Training), sodass auch hier im Falle eine Infektion die Infektionskette so gering wie möglich gehalten werden kann.
- Die Trainierenden müssen ein negatives Testergebnis vorzeigen, welches nicht älter als **24 Stunden** ist. Ansonsten sind sie nicht berechtigt am Training teilnehmen.
- Bei Bedarf kann während des Trainings eine Mund-Nasen-Maske getragen werden. Dies ist jeder Person selbst überlassen.
- Die Trainierenden sollten bereits umgezogen frühestens 5 Minuten vor Trainingsbeginn am Outdoor-Trainingsplatz erscheinen. Das Umziehen vor Ort vor und nach dem Training ist zu unterlassen.
- Die Trinkflaschen, die nach Möglichkeit bereits zu Hause befüllt sind, sowie das Trainingsequipment sollten in einem ausreichenden Abstand zueinander an dem Rand der Trainingsfläche abgelegt werden.
- Das Trainingsmaterial wird von den Trainer:innen zum Training geholt und wieder weggebracht. Dieses wird nach jedem Training gereinigt und desinfiziert.
- Die Trainierenden sollen bestenfalls ihre eigenen Trainingsmaterialien zum Training mitbringen. Falls dies nicht möglich ist, kann ihnen ggf. Trainingsmaterial für die gesamte Zeit zur Verfügung gestellt werden.

IV. Vorsorgliche Dokumentation zur Kontaktverfolgung im Infektionsfall

- Zu jedem Training findet eine Abfrage/Anmeldung zwecks Teilnahme statt, sodass dies in die Planung miteinfließen kann. Es wird hier um eine verbindliche



- Zu- und Absage der Trainierenden gebeten. Falls regelmäßig Plätze blockiert werden und die Trainierenden nicht erscheinen, wird der Verein intervenieren.
- Die Sportgruppen sind angehalten eine Anwesenheitsliste mit Namen und Telefonnummer der Trainierenden zu führen. Auch das dient der besseren Nachvollziehbarkeit einer möglichen Infektionskette. Diese Daten werden sensibel behandelt und nach 4 Wochen unaufgefordert gelöscht.