

Hygieneplan USV Potsdam Abteilung Systema

Stand: 08.06.2020

Allgemeine Rahmenbedingungen zur Nutzung der Hallenfläche

- Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Sportlern und Sportlerinnen (Abstand: Kopf zu Kopf) ist einzuhalten.
- Das Training ist kontaktfrei durchzuführen. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Hilfestellungen oder Korrigieren durch den / die Trainer / Trainerin wird komplett verzichtet.
- Zweikampftraining und nahe Partnerübungen (< 1,5 Meter) werden nicht durchgeführt.
- Die Trainingseinheiten werden, falls das Wetter es ermöglicht, draußen vor der Halle unter freiem Himmel durchgeführt. Damit die Trainingszeit in der Halle und das damit verbundene höhere Infektionsrisiko minimiert werden kann.
- In der Halle erfolgt ein regelmäßiger, mindestens stündlicher Austausch der Raumluft durch Frischluft (Hallentüren + Fenster öffnen). Bei einer Außentemperatur höher oder gleich 19°C wird auch während des Trainingsbetriebs gelüftet.
- Vor dem Betreten und nach Verlassen der Hallenfläche sind die Hände gründlich mit Seife zu waschen (mindesten 20 Sekunden) und zu desinfizieren. Jeder Sportler bringt sein eigenes Handdesinfektionsmittel mit.
- Das Betreten und Verlassen der Halle erfolgt einzeln durch die Hallentür. Dabei ist auf die Einhaltung der Abstandsregelung zu achten.
- Jeder/Jede Sportler/Sportlerin bringt seine/ihre eigene Wasserflasche und ggf. Handtuch mit. Die persönlichen Gegenstände und Trainingsgeräte sind in einem Abstand von mindestens 1m zueinander an der Hallenseite in dem für die Gruppe zugewiesenen Bereich abzulegen.

Sanitäranlagen und Umkleiden

- Das Aufsuchen der Sanitäranlagen ist grundsätzlich gestattet. Auf die Einhaltung der Abstandsregeln ist zu achten.
- Das Betreten der Sanitäranlagen ist während des Trainings nur einzeln gestattet. Der/Die Sportler/Sportlerin hat sich beim/bei der verantwortlichen Trainer/Trainerin vorher abzumelden und hinterher wieder anzumelden.
- Die Sportler und Sportlerinnen reisen individuell in Sportkleidung zur Trainingseinheit an. Sollte dies nicht möglich sein, so kann die Umkleide von jeweils maximal 3 Personen gleichzeitig unter Einhaltung der Abstandsregelung genutzt werden. Alle Sportler und Sportlerinnen ab 6 Jahren tragen einen Mund-Nasen-Schutz bei Verwendung der Umkleideräume.
- Die Duschanlagen sind nur einzeln zu benutzen.

Konkretes Vorgehen und Verhalten von Sportlern, Trainern und Begleitpersonen

- Die Halle (das Gebäude) ist erst 5 Minuten vor Beginn der Trainingseinheit zu betreten. Nach dem Ende der Trainingseinheit ist die Halle schnellstmöglich zu verlassen.
- Kommt es zu Wartezeiten im Vorraum vor der genutzten Hallenfläche, so stellen sich alle Sportler mit einem entsprechenden Sicherheitsabstand auf. Zuerst verlassen alle Sportler die Halle, es wird gelüftet. Erst auf ein Zeichen des verantwortlichen Trainers/ Trainerin wird die Hallenfläche von den Sportlern betreten.

- Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
- Auf den Treppen erfolgt ein Rechtslaufgebot. Auf die Verwendung der Handläufe bei Benutzung der Treppen ist zu verzichten. Die Abstandsregelungen sind einzuhalten.
- Die Trainer und Trainerinnen führen Anwesenheitslisten. Diese Listen sind 4 Wochen aufzubewahren und danach zu vernichten.
- Bei Krankheitssymptomen z.B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust des Geschmacks-/Geruchsinns, Halsschmerzen oder Gliederschmerzen, ist Trainern/ Trainerinnen, Sportlern/ Sportlerinnen oder der begleitenden/des begleitenden Erziehungsberechtigten das Betreten des Geländes, die Leitung der Trainingseinheit bzw. die Teilnahme am Training untersagt. Erst wenn keine Symptome mehr vorliegen, darf der Trainingsbetrieb wieder aufgenommen bzw. das Betreten der Hallen wieder vorgenommen werden.
- **Eine Corona-Infektion ist dem hauptverantwortlichen Trainer (Felix Beger) unverzüglich zu melden.**
- Der Hygieneplan wird auf der Webseite des Systema Ost e.V. auf der Hauptseite (<http://www.systema-ost.de/>) eingestellt sowie allen Sportlern und Sportlerinnen bzw. deren Erziehungsberechtigten per Mail zugeschickt. **Durch die Teilnahme an der Trainingseinheit stimmen die Sportler und Sportlerinnen den Verhaltensmaßnahmen / Hygienevorschriften zu.**
- Sportler und Sportlerinnen, Trainer und Trainerinnen sowie begleitende Erziehungspersonen, die sich trotz Ermahnungen nicht an die Anweisungen halten, sind vom Training ausgeschlossen bzw. müssen die Halle und das Schulgelände verlassen.