



Handlungsanweisung zur sicheren Nutzung der Turnhalle Am Friedrichsberg, Bergkamen, der Handballer des HC TuRa Bergkamen während der CoViD-19-Pandemie

1. Abstandsregeln

- Ein Abstand von 1,5 - 2 m ist zu jeder Zeit zwischen den Personen einzuhalten.
- Körperkontakte in Form von Handschlägen und Umarmungen sind nicht gestattet.
- Kraft- und Gymnastikräume sind so zu nutzen, dass die Übungen mit einem Abstand von mindestens 2 m zueinander absolviert werden können.
- Die Anzahl der Sportler*innen ist je nach Raumgröße zu begrenzen. Maximal 10 m²/Person.
- Räumlichkeiten/Übungsgeräte sind abstandsgerecht zu gestalten.
- Körperliche Kontakte sind auch bei den sportlichen Aktivitäten zu vermeiden.
- Da 2 Wege zur Trainingsstätte führen, sind Eingang und Ausgang getrennt geregelt zu markieren.
- Trainer tragen während des gesamten Sportbetriebs einen Mund-Nasen-Schutz.
- Sportler müssen mit Maske die Trainingsstätte betreten. Abnahme der Maske erfolgt erst beim geforderten Mindestabstand zu Beginn der sportlichen Aktivität.
- Jeder Teilnehmende bringt seine eigenen Handtücher und Getränke zur Sporthalle mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet.
- 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.
- Der*die Trainer*in/Übungsleiter*in gewährleistet, dass der Mindestabstand von 2 Metern während der gesamten Sporthalle 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 Sporthalle unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen, Partnerübungen, gemeinsamer Jubel usw.



- Der Handballsport darf vorerst nur über ein Alternativ- oder Individualprogramm betrieben werden, bis eine entsprechende Freigabe erteilt wurde (siehe hierzu die Übergangsregeln „Return-to-play“).
- Im Falle eines Unfalls/Verletzung sollten 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.
- Trainer*innen und Übungsleiter*innen desinfizieren vor und nach der Nutzung sämtliche bereitgestellten Sportgeräte (Wischdesinfektion), die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt.
- Wenn Teilnehmende eigene Materialien und Geräte (z. B. Bälle) mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist vorerst nicht erlaubt.

2. Hygieneregeln

- Jede Person, die die Trainingsstätte betritt, muss sich zuerst für 30 Sekunden die Hände waschen.
- Seife und Einmalhandtücher müssen auf Vorrat verfügbar sein.
- „Die Hygieneregeln Handball“ werden in allen Trainings- & Sanitärräumen ausgehängt.
- Handdesinfektionsmittel (mind. begrenzt viruzid) muss zur Verfügung stehen. Diese werden vom Verein gestellt.
- Trainingsstätte mind. alle halbe Stunde für fünf Minuten lüften.
- Es dürfen ausschließlich eigene Trinkflaschen genutzt werden.
- Es ist ein eigenes, sauberes Handtuch mitzubringen und bei sportlichen Aktivitäten unter dem Körper zu legen.
- Es dürfen ausschließlich bei Kraftkleingeräte, wie z.B. Theraband, nur eigene benutzt werden.
- Die Geräte müssen bei jedem Wechsel gründlich desinfiziert werden.



ALLGEMEINE HYGIENEMASSNAHMEN

- Der Reinigungs- und Desinfektionsplan des Vereins ist aktualisiert/erweitert und neu beschlossen.
- Folgende Hygieneausrüstung liegt in ausreichendem Umfang vor (bei kommunalen Sportstätten liegt die Verantwortung teilweise beim Träger):
 - Flächendesinfektionsmittel
 - Handdesinfektionsmittel mit Spendern
 - Flüssigseife mit Spendern
 - Papierhandtücher
 - Einmalhandschuhe
 - Mund-Nasenschutz-Maske (für Trainer*innen und Übungsleiter*innen)
- 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.
- Aushänge, wie viele Personen sich in den einzelnen Räumen/Flächen gleichzeitig aufhalten dürfen, sind gut sichtbar platziert (Richtwert: mindestens 10m² pro Person). Hierbei gilt es die Anzahl an die entsprechenden Regelungen von Bund und Länder zu adaptieren.
- Es ist ein*e Beauftragte*r benannt, um die Einhaltung der Maßnahmen laufend zu überprüfen.

NUTZUNG DER SPORTSTÄTTE

- Im Reinigungs- und Desinfektionsplan ist geregelt, wer für die Hygiene in den genutzten Räumlichkeiten/Flächen zuständig ist.
- Bei Nutzung einer städtischen/kommunalen Sportstätte ist die Einhaltung der entsprechenden Richtlinien des Trägers zu beachten/gewährleisten.
- Handdesinfektionsmittel wird vor dem Betreten und Verlassen der Sportstätte bereitgestellt und es wird versucht den Einlass mit offenen Türen zu gestalten. Damit sinkt die Anzahl an Kontakten mit Türklinken.



- Der Verein gewährleistet, dass der Zutritt zur Sportstätte
 - nacheinander,
 - ohne Warteschlangen,
 - mit entsprechender Mund-Nasenschutz-Maske und
 - unter Einhaltung des Mindestabstandes von 2 Metern erfolgt.
- Wenn möglich sind in der Sportstätte getrennte Ein- und Ausgänge und markierte Wegeführungen („Einbahnstraßen-System“) vorgegeben, um die persönlichen Kontakte zu minimieren.
- Aushänge informieren über die wichtigsten Verhaltens- und Hygieneregeln (richtig Hände waschen/desinfizieren, Niesen/Husten, Abstand, Körperkontakt, Lüftung der Räume).
- In den Sanitäranlagen gibt es eine ausreichende Menge an Handdesinfektionsmitteln, Flüssigseife und Papierhandtüchern. Der Abfall sollte in geschlossenen Behältern kontaktfrei entsorgt werden.
- Auch in den Sanitäranlagen muss ein Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten und ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.
- Umkleiden/Duschen sind abgeschlossen und dürfen nicht benutzt werden.
- Gastronomiebereiche sowie Gemeinschafts-/Gesellschaftsräume bleiben geschlossen. Es werden keine Speisen oder Getränke ausgegeben.
- Trainer*innen und Übungsleiter*innen wurden in die Hygienebestimmungen des Vereins eingewiesen und haben deren Kenntnis (ggf. schriftlich) bestätigt.
- Den Trainer*innen und Übungsleiter*innen werden notwendige Materialien zur Einhaltung der Hygienevorschriften (z. B. bei Bedarf Mund-Nasenschutz-Masken, Maßband/Zollstock) zur Verfügung gestellt.
- Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung zur Sparteinheit mind. mündlich bestätigen:
 - Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome (vgl. Symptomevaluation).
 - Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
 - Vor und nach der Sparteinheit müssen Mund-Nasenschutz-Masken getragen werden. Dieser kann während der Sparteinheit abgelegt werden.
 - Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) sind bekannt und werden eingehalten.



- Zwischen den Sporteinheiten sollte eine Pause von mindestens 10 Minuten vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen durchzuführen und einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen. Sofern Indoor, sollten dabei entsprechende Lüftungsmöglichkeiten genutzt werden.
- Trainer*innen und Übungsleiter*innen und Teilnehmende reisen individuell und bereits in Sportbekleidung zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.

3. Dokumentation und Kommunikation der Anwesenheit

- Die Anwesenheit aller Beteiligten am Sportbetrieb, ist mittels Anwesenheitsliste, durch den Trainer*in stets zu dokumentieren.
- Der Trainer*in muss die Handlungsanweisung vor Trainingsbeginn mit den anwesenden Teilnehmern kommunizieren. Bei minderjährigen Teilnehmern sind die Erziehungsberechtigten im Vorfeld über die betreffenden Maßnahmen zu informieren.
- Die Handlungsanweisung wird am Eingang der Trainingsstätte angebracht.

Heinz Georg Webers
Abteilungsleiter HC TuRa Bergkamen



**Handlungsanweisung zur sicheren Nutzung der Turnhalle
Am Friedrichsberg, Bergkamen, der Handballer des
HC TuRa Bergkamen während der CoViD-19-Pandemie**

Name Übungsleiter*in:

**Ich habe die „Handlungsanweisung zur sicheren Nutzung der
Turnhalle Am Friedrichsberg, Bergkamen, der Handballer des
HC TuRa Bergkamen während der CoViD-19-Pandemie (Version 01)
gelesen und verstanden.**

*Unterschrift Übungsleiter*in*