

Liebe Sportfreunde und Sportfreundinnen!

In Nordrhein-Westfalen ist seit Donnerstag, 7. Mai 2020, der Sport- und Trainingsbetrieb im kontaktlosen Breiten- und Freizeitsport wieder erlaubt – sofern der Sport auf öffentlichen oder privaten Freiluftsportanlagen oder im öffentlichen Raum stattfindet. Darunter fallen auch unsere Sportplätze.

**Wichtig:** Der Fußball unterliegt dabei als Kontaktsportart jedoch weiterhin besonderen Vorgaben.

### **Hygieneregeln für die Sportanlage**

- Alle am Sportbetrieb Beteiligten müssen vor Aufnahme des Sports über die einzuhaltenden Regularien informiert und angehalten sein, diese und die entsprechenden Aushänge zu beachten:
  - Betreten der Sportanlage einzeln und nacheinander
  - Vor und nach der Sporeinheit, also schon beim Betreten der Sportanlage, ist ein entsprechender Mund-Nase-Schutz zu tragen
  - Einhaltung Mindestabstand 1,5 Meter
  - Einhaltung der Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, nicht in die Hand)
  - Hände aus dem Gesicht fernhalten
  - Gründliches Händewaschen mit Seife für mindestens 30 Sekunden beim Betreten der Sportanlage und vor dem Verlassen, außerdem nach dem Aufsuchen der Sanitäreinrichtungen
  - Verwendung von Papierhandtüchern, die nach einmaligem Benutzen sofort in den Mülleimer zu entsorgen sind
  
- Wer sich krank fühlt, darf auf keinen Fall am Training teilnehmen
  - vor Trainingsbeginn ist dies durch die Übungsleiter/innen abfragen
  - mit ihrer Trainingsteilnahme bestätigen die Teilnehmenden, dass
    - keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome bestehen
    - für mindestens 2 Wochen kein Kontakt zu einer mit Covid-19 infizierten Person bestand
    - vor und nach der Sporeinheit ein Mund-Nase-Schutz getragen wird
    - die Hygienemaßnahmen eingehalten werden

- Die Sportgeräte sind vor und nach jeder Nutzung mit zugelassener Flächendesinfektion zu desinfizieren
- Es sind nur personalisierte Getränkeflaschen und eigene Handtücher zu benutzen (Name aufschreiben, keine Weitergabe untereinander)
  
- **Sportheim**
  - Das Sportheim darf nur zum Benutzen der sanitären Anlagen und dann auch nur einzeln betreten werden.
  - Die Umkleidebereiche und Duschen sowie der Clubraum bleiben gesperrt!
    - schon in Sportkleidung kommen, zuhause duschen
  
- **Training**
  - An- und Abmeldung zum Training vorab bei Trainer/in, um Planung zu erleichtern
  - Individuelle Anreise – keine Fahrgemeinschaften
  - zeitliche Ballung von Sportgruppen vermeiden (10 Minuten Abstand zwischen Trainingseinheiten lassen)
  - Trainingsgruppe auf Kleingruppen verteilen (Kleingruppen fest zuordnen und nicht mischen; maximal 5 Personen; ca. 10 m<sup>2</sup> pro Teilnehmer/in)
  - Abstand beim Sport: mindestens 4-5 Meter zwischen einzelnen Sportlern (durch Bewegungsintensität, höhere Atemfrequenz und Ausatemvolumen werden Tröpfchen deutlich weitergetragen), beim Laufen: 10 Meter Abstand und beim Sprint: 20 Meter Abstand
  - Vermeiden von Spucken und von Naseputzen auf dem Sportfeld
  - Sport- und Pausenbereiche markieren (Markierhütchen) und jedem Teilnehmer fest zuweisen
  - auf Partnerübungen, Übungen mit Körperkontakt, sowie sportliche Rituale (Abklatschen, Umarmen, etc.) verzichten
  - die Sportanlage sollte nur von Sportlern/Sportlerinnen betreten werden. Begleitpersonen sind zu vermeiden (Kinder unter 12 Jahren dürfen durch 1 Person begleitet werden)
  - Trainer/innen führen eine Anwesenheitsliste, um mögliche Infektionsketten zurückzuverfolgen.
  - Nach dem Training ist die Sportanlage zu verlassen (im Klartext: keine Grüppchenbildung, kein Bier, kein Grillen)

- **ERSTE HILFE:** Im Falle eines Unfalls/Verletzung müssen Ersthelfer/in und Opfer einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Bei einer Wiederbelebung wird der Mund des Opfers mit einem Tuch bedeckt, die Herzdruck-Massage durchgeführt und gegebenenfalls auf die Beatmung bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes verzichtet  
Standort nächster Defibrillator: Backstube Bäckerei Krupp, Weberstraße

Was muss der Verein noch vorhalten/erledigen?

- Kommunikation an die Trainer/innen (Einweisung und schriftliche Bestätigung einholen)
- Kommunikation an die Spieler/innen
- Aushänge mit den wichtigsten Regeln erstellen und anbringen
- Flüssigseife mit Spendern
- Papiertaschentücher
- Handdesinfektionsmittel
- Flächendesinfektionsmittel (ggf. Tücher)
- Mund-Nase-Schutz für Trainer/innen, ...
- Einmalhandschuhe
- 1. Hilfe-Kasten prüfen und auffüllen
- Ernennung Hygienebeauftragter
- Reinigungs- und Desinfektionsplan erstellen
- Sanitäre Anlagen nach jeder Trainingseinheit reinigen/desinfizieren
- Anwesenheitslisten erstellen
- Zollstock zur Abstandsmessung