

Sportclub Hilberath1982 e.V.  
Vorstand

Hygienekonzept für die Übungsstunden  
in der Eifeltorhalle in Hilberath  
(Stand: 17.06.2020)

Bezüge

1. Die zehn Leitplanken des DOSB, DSOB ohne Datum
2. Die Zusatz-Leitplanken des DOSB (Halle), DOSB vom 28.05.20
3. Empfehlungen für die Branche Sportunternehmen für den Bereich: Sportvereine, VBG vom 04.05.20
4. Übergangsregeln des Deutschen Volleyball-Verbandes vom 08.06.2020
5. Übergangsregeln für das (Indoor-)Training im Fitness- und Gesundheitssport für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben, DTB vom 22.04.20
6. <https://www.sc-hilberath.de/uebungszeiten/>, Sportclub 1982 e.V. Hilberath, Stand Juni 20
7. [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de), Stand Juni 20

**Allgemeines**

Der Sportclub Hilberath 1982 e.V. gehört dem Westdeutschen Volleyballverband an und führt den Übungsbetrieb unter Hygieneauflagen durch. Wöchentlich findet jeden Dienstag bis Donnerstag eine Übungsstunde statt. Im Verein werden Übungsstunden mit dem Schwerpunkt Fitness- und Gesundheitssport durchgeführt, deren Charakter vergleichbar ist. Die Übungsleiter machen Übungen an einen festen Platz vor, die anschließend von den Teilnehmern nachgemacht und ggf. mit einer vorgegebenen Frequenz wiederholt werden. Die Übungsleiter haben dabei eine feste Gruppenzuordnung und werden nicht mehrfach eingesetzt.

Nachfolgend werden die Maßnahmen so beschrieben, dass sie im Verlauf der jeweiligen Übungsstunden inklusive deren Vor- und Nachbereitung helfen, die Hygienemaßnahmen so umzusetzen, dass die Infektionsrisiken grundsätzlich minimiert werden.

**Veröffentlichung des Konzeptes**

- Das Konzept wird auf der Vereinshomepage veröffentlicht.
- Das Konzept wird am Eingang der Eifeltorhalle und im Übungsraum ausgehängt.

**Voraussetzungen für die Teilnahme an den Übungsstunden**

- Alle Teilnehmer (Übungsleiter und Teilnehmergruppe) sind frei von Krankheitssymptomen.
- Aus ärztlicher Sicht muss eine Infektion ausgeheilt oder eine Quarantänemaßnahme abgeschlossen sein.
- Teilnehmer, die einer Risikogruppe angehören, nehmen an den Übungsstunden freiwillig teil.
- Die Eifeltorhalle hat über die Sanitäreinrichtungen hinaus keine Möglichkeiten für eine Körperhygiene nach dem Sport. Die Teilnehmer verzichten grundsätzlich auch auf Hygienemaßnahmen bzgl. des durchgeführten Sportes, die über das Händewaschen hinaus gehen.
- An den Übungsstunden dürfen nur aktive Mitglieder des Sportvereins teilnehmen.
- Insgesamt dürfen sich während der Übungsstunden nicht mehr als 14 Personen in der Eifeltorhalle aufhalten.
- Nichtaktive Mitglieder dürfen nur mit vorherigem Einverständnis des Vorstandes an einer Übungsstunde teilnehmen.
- Die Teilnehmer werden angehalten grundsätzlich in der Sportkleidung zu kommen, welche die unmittelbare Durchführung der Übungsstunden ermöglicht.

### **Materielle Voraussetzungen**

- Die ggf. zusätzlich notwendigen Hygienemittel werden der Übungsgruppe durch den Verein zur Verfügung gestellt. Hierzu gehören in jedem Fall Einweghandschuhe (Erste Hilfe und Desinfektion Übungsgerät), Papierhandtücher, Desinfektionsmittel für die Sanitäreinrichtung sowie Desinfektionsmittel für Hände und Flächen.
- Am Eingang, im Bereich vor der Sanitäreinrichtung und in der Eifeltorhalle (Übungsbereich) werden Plakate mit Hygienetipps ausgehängt.
- Anwesenheitslisten werden durch den Vorstand zur Verfügung gestellt.

### **Erreichen der Eifeltorhalle**

- Jeder Teilnehmer trägt beim Erreichen der Eifeltorhalle einen Mundschutz.
- Jeder Teilnehmer akzeptiert das Gebot, die Eifeltorhalle getrennt zu erreichen.
- Jeder Teilnehmer verzichtet auf Körperkontakt im Rahmen von Begrüßungsritualen beim Eintreffen an der Eifeltorhalle.
- Jeder Teilnehmer betritt die Eifeltorhalle durch den Haupteingang (Glastür).
- Jeder Teilnehmer wäscht sich im Sanitärbereich vor dem Betreten des Übungsraumes die Hände.
- Jeder Teilnehmer nimmt seine Ausrüstung vollständig mit in die Eifeltorhalle und lagert diese direkt im Bereich des persönlichen Übungsplatzes. Es werden keine Gegenstände im Vorraum der Halle und in der Garderobe abgelegt.
- Der Übungsleiter weist die Teilnehmer im Rahmen der ersten Teilnahme in das Konzept ein.

### **Vorbereitung der Übungsstunde**

- Die Eifeltorhalle wird vor der Übungsstunde gelüftet. Fenster und Notausgangstür werden geöffnet (Stoßlüftung). Wann immer Möglich wird die Luftzirkulation auch während der gesamten Übungsstunde sichergestellt.
- Die Teilnehmer verteilen sich in der Eifeltorhalle mit einem Mindestabstand von 2 Metern zueinander. In Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl sind die Abstände maximal zu vergrößern. Die Übungsleiter korrigieren im Bedarfsfall.
- Die Übungsleiter befragen alle Teilnehmer zu ihrem Gesundheitszustand.
- Jeder Teilnehmer trägt sich in eine Anwesenheitsliste ein.
- Jeder Teilnehmer bereitet sich an seinem Übungsplatz auf die Übungsstunde vor.
- Die Teilnehmer dürfen den Mundschutz frühestens an ihrem Übungsplatz ablegen.

### **Durchführung der Übungsstunden**

- Es finden grundsätzlich keine Partnerübungen statt. Die Übungsstunden werden kontaktlos durchgeführt. Das bedeutet auch für den Übungsleiter, dass er auch auf Hilfestellungen bzw. persönlichen Korrekturen von Übungen verzichtet und nur verbale Hinweise geben darf.
- Der Einsatz von persönlichen Hilfsmitteln (z.B. Gymnastikmatte) wird favorisiert.
- In der Übungsstunde dürfen Sportgeräte aus dem Vereinspool in der Eifeltorhalle nur nach ausreichender Desinfizierung verwendet werden.
- Die Nutzung der in der Halle verfügbaren Sportmatten wird grundsätzlich ausgeschlossen, da eine Reinigung nicht adäquat sichergestellt werden kann.
- Bewegungsintensive Übungen (z.B. Aerobic) müssen so durchgeführt werden, dass die Abstände eingehalten werden können.
- Die Teilnehmer dürfen nur ihre selbst mitgebrachten Nahrungsmittel (z.B. Getränke) nutzen.

### **Unterbrechungen der Übungsstunden / Pausen**

- Pausen werden wann immer möglich am jeweiligen Übungsplatz durchgeführt.
- Die Eifeltorhalle wird gelüftet; Fenster und Notausgangstür werden geöffnet (Stoßlüftung).
- Toilettengänge der Teilnehmer werden möglichst nur durch einzelne Teilnehmer mit angelegtem Mundschutz durchgeführt.
- Im Falle, dass ein Teilnehmer in der laufenden Übungsstunden austreten muss, geht dieser nicht durch die Gruppe hindurch. Er geht um die Gruppe herum und achtet auf den notwendigen Abstände.
- Jeder Teilnehmer reinigt den durch ihn genutzten Sanitärbereich mit Desinfektionstüchern.

### **Nachbereitung der Stunde**

- Die Teilnehmer bereitet sich vollständig an ihrem Übungsplatz nach.
- Sportgerät aus der Eifeltorhalle wird nach der Nutzung desinfiziert.
- Die Eifeltorhalle wird abschließend gelüftet; Fenster und Notausgangstür werden geöffnet (Stoßlüftung).
- Der Reinigungszustand der Toilette ist zu kontrollieren. Die Toilette muss mit dem Verlassen der Eifeltorhalle sauber sein.

### **Verlassen der Eifeltorhalle nach der Übungsstunde**

- Sinngemäß sind die gleichen Auflagen wie beim Erreichen der Halle zu berücksichtigen (u.a. Mundschutz, persönliche Dinge).
- Die Teilnehmer verlassen die Eifeltorhalle geordnet durch den Notausgang der Eifeltorhalle (im Bereich Sprossenwand).