



# HANDREICHUNG ZUR WIEDERAUFNAHME DER GYMNASTIK ÜBUNGSSTUNDEN IM BÜRGERHAUS VOLLNKIRCHEN IM RAHMEN DER CORONA-PANDEMIE



Stand: 8.6.2021

## Voraussetzungen für Wiederaufnahme des Trainings

Grundlage für die Wiederaufnahme des Trainings ist das Erreichen der sog. „**Stufe 2**“ der Corona-Kontakt- und Betriebsbeschränkungsverordnung des Landes Hessen (CoKoBeV).

für die „Stufe 2“ gilt:

- Mannschaftssport und somit der gesamte Sportbetrieb ist erlaubt. Voraussetzung ist ein entsprechendes Hygienekonzept und die Einhaltung der Empfehlungen des RKI. Damit kann Fußball, Handball, Basketball, American-Football, usw. in voller Mannschaftsstärke ausgeübt werden entsprechend der Regeln der jeweiligen Sportart. Dies betrifft sowohl den Trainings- als auch den Wettkampfbetrieb. Bei den Mannschaftssportarten wird ein Negativnachweis empfohlen. Siehe im Detail § 1b
- Individualsport darf auch in Gruppen von höchstens 10 Personen stattfinden. Die Sportausübung zweier Haushalte bleibt unabhängig von der Personenzahl möglich. Geimpfte und genesene Personen zählen nicht mit, ebenso Kinder bis einschließlich 14 Jahre. Sport in Gruppen wie z.B. Rudern im 8er, Gymnastikgruppen, Kontaktsportarten wie Judo, Boxen, etc. Es muss gewährleistet sein, dass sich die Gruppen während der Sportausübung in verschiedenen, mindestens drei Meter voneinander entfernten Bereichen aufhalten und keine Durchmischung der einzelnen Gruppen erfolgt.
- Zuschauer sind beim Trainings- und Wettkampfbetrieb auch in geschlossenen Räumlichkeiten (gedeckte Sportanlagen, z.B. Sporthallen) zulässig, wenn sichergestellt wird, dass diese den all-gemeinen Vorgaben für Veranstaltungen (s.o.) nachkommen können.
- Der Negativnachweis wird empfohlen.

Allgemeine Hygienemaßnahmen, die zu beachten sind:

- der Zutritt zum Bürgerhaus erfolgt unter Vermeidung von **Warteschlangen**
- **Umkleiden und sanitäre Anlagen (Dusch- und Waschräume, Toiletten)** werden nur unter Beachtung der Empfehlungen des Robert Koch-Instituts für Hygiene genutzt;
- nur die persönliche Sportbekleidung und -ausrüstung einschließlich Badeschuhen, Handtüchern und ähnlichem wird verwendet,
- **Hygiene und Desinfektionsmaßnahmen**, insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten, werden durchgeführt
- Auch während des Trainings werden soweit möglich die **AHA-Regeln** beachtet

Einzelne Maßnahmen beinhalten:

- Abstand halten, mindestens 1,5m
- Verzicht auf Händeschütteln und Umarmungen
- Husten- und Niesetikette. In ein Taschentuch niesen/husten und anschließend entsorgen. Nie in die offene Hand niesen/husten, besser in die Armbeuge
- Regelmäßiges gründliches Händewaschen (mit Seife für 20-30 Sekunden), v.a. nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten, vor der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang, vor dem Anlegen und nach dem Ablegen einer Mund-Nasen-Bedeckung, vor und nach Benutzung von Sportgeräten.
- Hände desinfizieren
- Nicht mit den Händen ins Gesicht (Mund, Nase, Augen) fassen
- Mund-Nasen-Bedeckung (MNB) tragen, wenn ein Mindestabstand von 1,5m zu anderen nicht gewährleistet werden kann, v.a. in geschlossenen Räumen.

Alle detaillierten Informationen und die neuen Verordnungen und Regelungen sind unter [www.corona.hessen.de](http://www.corona.hessen.de) zu finden.

# Vor Wiederaufnahme des Trainings

- vor dem ersten Training besprechen die Übungsleiter mit den Teilnehmern die organisatorischen und hygienischen Maßnahmen zum Schutz vor Ansteckung mit dem Coronavirus. Also Abstandsregeln, Handhygiene, Husten- und Niesetikette etc sowie spezielle Regelungen zum Trainingsbetrieb im Bürgerhaus (s.u.)  
*Hauptübertragungsweg für das neuartige Coronavirus ist die Tröpfcheninfektion, erfolgt also auf direktem Weg über die Schleimhäute der Atemwege (Mund-Nasen-Rachen). Darüber hinaus ist auch eine indirekte Übertragung über Hände möglich, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut in Kontakt gebracht werden. Daher nicht mit den Händen ins Gesicht an Mund, Augen und Nase fassen. Husten und Niesen in die Armbeuge gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen !*
- vor dem ersten Training muss jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer eine „**Erklärung zur Teilnahme am Trainingsbetrieb**“ ausfüllen und unterschreiben. Die Erklärung kann von der Homepage es TUS heruntergeladen werden oder durch die Übungsleiter:innen verteilt. Die ausgefüllten Erklärungen werden von den Übungsleitern eingesammelt und zur Aufbewahrung an den 1. Vorsitzenden, Clemens Ruppert-Wertshäuser Strasse 8-35625 Hüttenberg, weitergeleitet.
- Zu jedem Training muss von den Übungsleiter:innen eine Teilnehmerliste („**Dokumentationsbogen Kleingruppentraining**“) angefertigt werden. Eine Vorlage kann von der Homepage des TUS heruntergeladen werden. Hierauf ist jede Trainingseinheit und die Teilnehmer zu dokumentieren. Diese Listen müssen immer verfügbar sein und verbleiben bei den Trainer:innen. Zur Archivierung werden sie periodisch an den 1. Vorsitzenden weitergeleitet.
- Alternativ zu den Dokumentationsbögen kann die **Luca-App** verwendet werden. Hierzu müssen sich die Teilnehmer:innen die App auf ihr Smartphone laden und sich registrieren. Beim Betreten der Halle muss sich jeder/jede Trainingsteilnehmer:in durch Scannen des TUS-BGH QR Codes einchecken und nach Verlassen des BGH wieder auschecken. Die Teilnehmer:innen zeigen den Trainer:innen/Übungsleiter:innen ihr Smartphone vor, dass sie eing\_checked sind.
- Hinweise zur Luca App:  
Die Bundesländer haben in Deutschland die Lizenzen der Luca App erworben und stellen diese den Gesundheitsämtern kostenlos zur Verfügung. Der Lahn-Dill-Kreis und das Kreis-Gesundheitsamt sind bereits an die App angeschlossen. Der TUS ist entsprechend als Betreiber registriert und hat die Standorte **Sporthalle Volpertshausen, Bürgerhaus Vollnkirchen, Sportlerheim** und **Sportplatz** angelegt, an denen sich Nutzer, also z.B. Teilnehmer:innen von Trainingseinheiten, einchecken können.  
Hier geht es zur App: <https://www.luca-app.de/mein-luca/>  
Antworten zu Fragen als Nutzer: <https://www.luca-app.de/faq/>  
E-Mail für Anfragen, Wünsche und Anregungen: [hello@luca-app.de](mailto:hello@luca-app.de)
- Eine regelmäßige wöchentliche Testung (kostenloser Corona-Schnelltest oder Selbsttests) wird empfohlen. Eine engmaschige Kontrolle verhindert, dass sich das Virus in den Mannschaften/Trainingsgruppen ausbreitet und ggf das Training wegen Quarantäne ausgesetzt werden muss.

# Ablauf der Trainingseinheiten

- Die Teilnehmer:innen betreten das Bürgerhaus über den unteren Eingang. Nach Betreten des BGH sind die Hände zu desinfizieren. Jede Trainingsgruppe erhält einen Pumpspender mit Desinfektionslösung. Ist dieser leer kann er bei Stefan Schmidt aufgefüllt werden.
- Beim Betreten der Halle bis zu Beginn des Trainings sowie auf allen Verkehrswegen im BGH ist eine Mund-Nasen-Bedeckung (medizinische Masken wie OP-Maske oder FFP2 Maske) zu tragen. Nach Beendigung des Trainings muss die Mund-Nasenbedeckung wieder angelegt werden.
- Im Foyer hängt der Luca-QR Code zum Einscannen als Teilnahmeregistrierung. Alternativ liegen Teilnehmerlisten aus.
- Der Zugang zum grossen Saal erfolgt über das Treppenhaus, nacheinander, ohne Warteschlangen und unter Einhaltung des Mindestabstandes. Ein Begegnungsverkehr auf der Treppe ist zu vermeiden. Jegliche Körperkontakte, z.B. zur Begrüßung, müssen unterbleiben.
- Idealerweise erscheinen die Teilnehmer:innen einer Trainingsgruppe bereits in Trainingskleidung und wechseln nur ihre Schuhe im Bürgerhaus. Alle Teilnehmer:innen bringen eigene Handtücher und Getränke zur Sporteinheit mit.
- Bei mehr als 10 Teilnehmer:innen ist während der Trainingseinheit ein Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten, die Übungsleiter:innen gewährleisten, dass dieser eingehalten wird. Bei bis zu 10 Personen kann die Trainingseinheit mit Kontakt in der Gruppe stattfinden.
- Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand vergrößert werden. (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung)
- Insbesondere bei sportlichen und gymnastischen Aktivitäten, muss gesichert sein, dass pro Person eine freie Fläche von 10 qm in dem Raum vorhanden ist. Die Trainer:innen haben darauf zu achten, dass dies eingehalten wird
- Soweit Übungen/Kurse im Sitzen/Stehen an festen Plätzen erteilt wird, bedeutet dies, dass die erforderlichen Abstände eingehalten werden müssen. Die Anordnung ist so zu gestalten, dass kein Face-to-Face-Kontakt besteht.
- Während des Trainings werden möglichst wenige Materialien verwendet. Sollten Materialien verwendet werden, so sind diese im Anschluss an das Training von den Teilnehmer:innen und Trainer:innen zu desinfizieren (Wischdesinfektion). Sprühflaschen mit geeigneter Desinfektionslösung und Einmalpapiertücher werden vom TUS für jede Mannschaft bereit gestellt.
- Die Benutzung der Toilette in der Halle ist auf ein Minimum zu reduzieren, der Toilettengang sollte möglichst im Vorfeld zu Hause erfolgen. In den Toilettenräumen sollte sich stets nur einzelne Teilnehmer:innen aufhalten. Eine Mund-Nasenbedeckung ist zu tragen. Nach Benutzung der Toilette sind die Hände gründlich zu reinigen und zu desinfizieren.
- Zwischen zwei Trainingseinheiten sowie während Pausen sollten zusätzliche Hygienemaßnahmen in Form von Lüften durchgeführt werden. Beim Lüften ist eine Stoßlüftung bzw. Querlüftung durch vollständig geöffnete Fenster vorzunehmen (eine Kipplüftung ist weitgehend wirkungslos, da durch sie kaum Luft ausgetauscht wird). Die Türen bleiben möglichst durchgehend zur Lüftung geöffnet.
- Nach dem Training verlassen die Teilnehmer:innen das BGH und desinfizieren sich ein weiteres Mal die Hände. Ein weiterer Aufenthalt im BGH, im Foyer oder auf dem Gelände rund um das BGH ist nicht vorgesehen.

# Was tun im Infektionsfall

- Bei einer festgestellten Corona-Infektion wird die betreffende Trainingsgruppe inklusive Trainer(stab) vom Trainingsbetrieb ausgeschlossen (Quarantäne) und die allgemein gültigen Maßnahmen werden eingeleitet.
- In diesem Fall sind Trainer-Team und Verein sofort zu verständigen, damit die notwendigen Schritte eingeleitet werden können
- Der Vorstand des TUS meldet den Verdacht einer Erkrankung und das Auftreten von COVID-19-Fällen in Turnhallen der Gemeinde Hüttenberg dem Gesundheitsamt des Lahn-Dill-Kreises (Schlossstraße 20, 35745 Herborn, 06441 407-1616, 06441 407-1055, [gesundheitsamt@lahn-dill-kreis.de](mailto:gesundheitsamt@lahn-dill-kreis.de)). Alternativ kann das Gesundheitsamt Daten aus der Luca-App zur Kontaktnachverfolgung anfordern.
- Kontakt TUS:
  1. Vorsitzender  
Dr. Clemens Ruppert  
Wertshäuser Strasse 8  
35625 Hüttenberg  
06447/885685  
0171/6564815  
[Info@TUS-Vollnkirchen.de](mailto:Info@TUS-Vollnkirchen.de)
  - Abteilungsleiter Finanzen  
Stefan Schmidt  
Rädchen 22  
35625 Hüttenberg  
06447/922320  
0160/5901743  
[Info@TUS-Vollnkirchen.de](mailto:Info@TUS-Vollnkirchen.de)