

# TSG-Corona- Sicherheitsstandards

## Regeln und Ablauf eines Indoor-Trainings

Vereinseigene Anlage

TSG Sportforum

Stand: 01.09.2020



## Vorwort




Liebe TSGer\*innen,

in den nächsten Tagen brechen neue Zeiten für die sportliche Betätigung in den Sportvereinen in Deutschland an. Die Corona-Pandemie bestimmt unser Leben seit Mitte März 2020 und wird es auch noch unabsehbare Zeit länger tun. Wir müssen uns hierauf einstellen und hiermit leben. Dies wird vorerst auch den Sport betreffen, welcher im Laufe des Monats Mai 2020, vorerst nur im Freien an der frischen Luft möglich sein wird. Aber auch dies nur unter bestimmten Auflagen und größtenteils anders als wir es bisher kannten. Hierfür wurden die nachfolgenden TSG-Corona-Sicherheitsstandards aufgestellt.

Dem Sport kann bei der Bekämpfung und dem Umgang mit der Corona-Pandemie eine tragende Rolle zukommen. Werte, wie Disziplin und Regeln einhalten, die Sportlern nicht unbekannt sind, werden in der nächsten Zeit mehr denn je gefragt sein. Und dies nicht nur im Sport, sondern im alltäglichen Leben; im Beruf, in der Schule und im Alltag. SPORTDEUTSCHLAND, wie der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) immer sagt, mit seinen mehr als 27 Millionen Mitgliedern in über 90.000 Sportvereinen, ist die größte und einzige Personenorganisation in unserem Lande, welche einer Vielzahl von Menschen aller Altersklassen über den Sport die jetzt so wichtige Disziplin und die Abstandsregeln vermitteln kann, welche zu jeder Zeit im täglichen Leben angewendet werden sollten, damit wir zu einer gewissen Normalität zurückkehren können und nicht Gefahr laufen einen erneuten „Lockdown“ zu erleben.

Der Vorstand der TSG Bergedorf hat sich mit seinen ehren- und hauptamtlichen Mitarbeitern, seit Schließung aller Sportstätten Mitte März 2020, intensiv mit alternativen Angeboten auseinander gesetzt und Ihnen diese über unsere Homepage präsentiert. Umso mehr freuen wir uns nun den Weg hin zu einer Normalität gemeinsam mit Ihnen zu gehen. Wir sind stolz auf all unsere Mitglieder, welche sich bisher in überwältigender Anzahl solidarisch mit der TSG erklärt haben. Wir sind uns sicher, dass alle TSGer\*innen den Weg mit uns gemeinsam gehen werden und wünschen Ihnen bei den künftigen sportlichen Aktivitäten in der TSG viel Spaß und Freude und vor allem Gesundheit.

Ihr   
Vorsitzender der TSG Bergedorf

## Regeln und Ablauf eines Indoor-Trainings

### 1. Allgemein

- a. **Sollte jemand Symptome der Erkrankung zeigen, darf die Person nicht zum Training erscheinen.**
- b. Für jede Sportstätte werden nach Notwendigkeit Laufwege (Einbahnstraßensystem nach Bedarf und Notwendigkeit) festgelegt, welche die Einhaltung der folgenden Richtlinien gewährleisten.
- c. Hygienerichtlinien sind einzuhalten.
  - i. 1,5 m Abstand (wo nicht umsetzbar besteht Maskenpflicht)
  - ii. Hust- und Niesetikette
  - iii. Desinfektion vor dem Beginn an entsprechender Station beim Betreten des Gebäudes oder der Anlage
  - iv. Regelmäßiges Händewaschen und –desinfizieren (*min. 20 Sek. mit Handseife und wenn möglich Warmwasser*)
  - v. Gemeinsam genutzte Sportgeräte müssen zwischen dem Personenwechsel gereinigt werden
- d. Die Gebäude werden nach den einzelnen Nutzungen oder nach Bedarf gelüftet.
- e. Die verantwortlichen Personen sorgen für das Bereitstellen von ausreichend Desinfektionsmittel.
- f. Eine Teilnahme an Kursen ist ausschließlich nach vorheriger **Online-Anmeldung** möglich. Die Plätze je Angebot sind begrenzt.

- g. Die Nachvollziehbarkeit der Teilnahme zu gewährleisten.
  - i. Die Online-Anmeldung bei Kursen gewährleistet die Nachvollziehbarkeit.
  - ii. Die Nachvollziehbarkeit der Teilnahme von Trainingsgruppen/Sportabteilungstraining ist durch die gestellte Anwesenheitsliste zu gewährleisten.
  - iii. Die Anwesenheitslisten müssen spätestens am Folgetag als PDF an *anke\_biller-danat@tsg-bergedorf.de* gesendet werden.
  - iv. Wer dies nicht kann, reicht diese einmal wöchentlich im Sportforum z.H. Frau Biller-Danat ein.
- h. **Ausgehängte Regeln sind unbedingt einzuhalten!**

## 2. Erscheinen am Trainingsort

- a. Beim Betreten des Gebäudes muss eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden. Diese darf erst mit Beginn des Sports nach Maßgabe des Trainers/einer verantwortlichen Person abgenommen werden.
- b. **Die Nutzung der Umkleide- sowie Dusch- und Toilettenräume ist gestattet, jedoch muss stets das Abstandsgebot von 1,5 Metern gewahrt werden.**
- c. Bitte beachten Sie zudem die ausgeschilderte, maximale Personenanzahl an den einzelnen Räumen.
- d. Um unnötige Zeitverzögerungen zu vermeiden, empfehlen wir bereits fertig umgezogen zu erscheinen.

### 3. Durchführung des Trainings

- a. Die Kleingruppen (max. 10 Personen) dürfen auch ohne das Einhalten der Abstandsregeln Sport ausüben. Auf die Sportart kommt es nicht an; auch kontaktintensive Sportarten wie Kampfsport können ausgeübt werden. Bei besonders atmungsaktiven Sportarten (bspw. Cardio) wird dennoch ein entsprechender Abstand empfohlen.
  - i. Trainer zählen, sofern sie an den Trainingseinheiten beteiligt sind, Hilfestellung geben o.ä. **zu den 10 Personen**. (10 inkl. Trainer)
  - ii. Nehmen sie keinen Teil am Geschehen und halten Abstand zur Gruppe gelten sie **nicht zu den 10 Personen**. (10 + Trainer)
- b. Es sind auch Gruppen mit mehr als 10 Personen möglich. Diese müssen sich dann an Abstands- und Kontaktregelungen halten.
- c. Mehrere Kleingruppen sind möglich (je nach Größe der Trainingsstätte/-halle), sofern ausreichend Abstand zwischen diesen gewährleistet werden kann.
- d. Es müssen eigene Getränke sowie Handtücher mitgebracht werden.

### 4. Ende des Trainings/ Übergang zum nächsten Training

- a. Zwischen zwei Trainingseinheiten mit verschiedenen Trainingsgruppen ist eine Karenzzeit einzuplanen. **15 min sogenannte Zeit-Slots einrichten**.
- b. Es muss gewährleistet sein, dass die verschiedenen Gruppen nicht in Kontakt geraten!
- c. Die Oberflächen der Sportgeräte, Türen, Türgriffe oder andere Gegenstände, die durch die Nutzer häufig berührt werden sind mehrmals täglich zu reinigen.

### 5. Für die Einhaltung dieser Regeln ist grundsätzlich der eingewiesene Abteilungsleiter, Trainer oder Übungsleiter verantwortlich.

- a. Daher empfehlen wir immer eine zweite eingewiesene Aufsichtsperson vor Ort zu haben, welche den Zutritt bzw. Probleme regelt.
- b. Die Abteilungsleiter kontrollieren oder sorgen für eine **tägliche Kontrolle** unter Ihrer Verantwortung für das Vorhandensein der Aushänge und von den entsprechenden Materialien.

## 6. Ergänzung Sportforum Indoor

- a. Eine Teilnahme an Angeboten ist ausschließlich nach vorheriger **Online-Anmeldung** möglich. Die Plätze je Angebot sind begrenzt.
- b. Beim Betreten des Gebäudes muss eine **Mund-Nasen-Bedeckung** getragen werden. Diese darf erst mit Beginn des Sports abgenommen werden.
- c. Beim Erscheinen am Trainingsort muss sich **am Counter eingecheckt werden**.
- d. Ein geregeltes Training mit Trainer ist nur in einer für den Kurs angegebenen **Gruppengröße** zulässig.
  - i. Die Maximalanzahl liegt bei 20 Personen, diese kann sich je nach Angebot und Örtlichkeit reduzieren.
- e. Die Wegeführung auf der Anlage ist wie folgt organisiert:
  - i. Studio:
    1. Das Betreten des Gebäudes erfolgt über den Haupteingang.
    2. Das Verlassen der Anlage und des Gebäudes erfolgt erneut über den Haupteingang.
  - ii. Gymnastikräume / Kursräume I + II:
    1. Das Betreten des Gebäudes erfolgt über den Haupteingang.
    2. Beide Räume haben einen eigenen Ein- und Ausgang.
    3. Das Verlassen der Anlage und des Gebäudes erfolgt ebenfalls über den Haupteingang.
  - iii. Squashcourt / Kursraum:
    1. Das Betreten des Gebäudes erfolgt über den Haupteingang.
    2. Das Verlassen der Anlage und des Gebäudes erfolgt über das hintere Treppenhaus. Der Weg dorthin ist ausgeschildert.
    3. Der Raum hat einen ausgeschilderten Ein- und Ausgang. Diese sind entsprechend der Beschilderung zu nutzen.

iv. Badmintonhalle:

1. Das Betreten des Gebäudes erfolgt über den Haupteingang.
2. Das Verlassen der Anlage und des Gebäudes erfolgt über den Flur über welchen die Halle auch betreten wird. Von dort können beide Ausgänge zu den Parkplätzen genutzt werden. Im Badmintonflur der Ausgang zum oberen Parkplatz. Oder der Notausgang zum unteren Parkplatz (Beschilderung am Dojo vorbei folgen).

v. Tennishalle:

1. Das Betreten des Gebäudes erfolgt über den Haupteingang. Zur Tennishalle wird die Tür an den Toiletten vorbei gegenüber des Schwimmbades genutzt.
2. Das Verlassen der Anlage und des Gebäudes erfolgt über die Nebentür zum Badmintonflur. Ab da erfolgt das Verlassen identisch zur Badmintonhalle (siehe 6e.iv.)

f. **Das Training erfolgt mit oder ohne Kontakt nach Maßgabe der Regelungen nach 3a.**

g. Auf der gesamten Anlage gilt das **Abstandsgebot**. Die Sportflächen sind mit entsprechenden Markierungen je TN versehen. Die Wegeführung weist entsprechende Abstandsmarkierungen auf. Die Ablageorte der Sporttaschen sind entsprechend zu positionieren. Auf Handshake muss demzufolge verzichtet werden.

h. Bitte betreten Sie die Anlage bereits umgezogen, d.h. mit Sportkleidung

i. **Die Umkleieräume und Duschen dürfen wieder genutzt werden. (Siehe 2c.) Es muss stets das Abstandsgebot von 1,5 Metern gewahrt werden.**

j. Bitte beachten Sie zudem die ausgeschilderte, maximale Personenanzahl an den einzelnen Räumen.

- k. **Das Schwimmbad ist geöffnet.**
  - i. Die Nutzung ist nur nach Voranmeldung möglich.
  - ii. Es sind 10 Plätze pro Zeit-Slot verfügbar.
  - iii. Es gilt abweichend von 3a. ein durchgehendes Abstandsgebot.
  - iv. Bei Wechsel gibt es einen ausgeschilderten Wartebereich für die neue Gruppe.
- l. **Die Sauna ist wieder geöffnet.**
  - i. Die Nutzung ist nur nach Voranmeldung möglich.
  - ii. Es sind 15 Plätze pro Zeit-Slot verfügbar.
  - iii. Die maximale Personenanzahl pro Sauna ist wie folgt:
    - 1. Dampfsauna: 2 P.
    - 2. Finnische Sauna: 4 P.
    - 3. Bio-Sauna: 4 P.
  - iv. Es gilt ein durchgehendes Abstandsgebot.
  - v. Die vorherige Gruppe muss den Saunabereich vor Ablauf ihres Slots verlassen!
  - vi. Die folgende Gruppe darf diesen erst **nach Beginn ihres Slots betreten!**
- m. Die Toilettenräume sind geöffnet (Siehe 2c.). Bitte beachten Sie die Hygieneregeln, wie Händewaschen und Desinfizieren mithilfe der zur Verfügung gestellten Mittel. Auch beim Toilettengang sind die Abstandsregelungen einzuhalten.
- n. **Die Kinderspielecke darf nicht genutzt werden.**
- o. Auch wenn es der Geselligkeit abträglich ist - bitte verweilen Sie möglichst nicht länger als für Ihre sportliche Betätigung erforderlich auf der Anlage.
- p. Ergänzung Tanzsport: Es darf unter Beachtung der Regelungen nach 3a. normal getanzt werden.



## **7. Ergänzung Veranstaltungen mit mehr als 10 Personen**

- a. Veranstaltungen finden ausschließlich in dem dafür vorgesehenen Saal in der Time-Out Sportsbar statt.
  - i. Dieser ist zwingend in der Gänze zu Nutzen und nicht zu teilen.
- b. Die Höchstzahl der teilnehmenden Personen richtet sich nach der 10qm Regelung wie in 1c beschrieben. Der Raum umfasst 86 qm und dementsprechend dürfen maximal 8 Personen teilnehmen.
  - i. Sollten zu den Sitzplätzen zugehörig auch Tische im Raum aufgestellt werden, kann sich die Höchstzahl an Personen zur Wahrung des Abstandes reduzieren.
- c. Es wird eine Kontaktdatenliste aller anwesenden Personen geführt.
- d. Es gelten über die gesamte Veranstaltung die Abstands- und Kontaktbeschränkungen.
- e. Es ist für eine entsprechende Lüftung des Raumes zu sorgen.
- f. Im gesamten Gebäude herrscht, wie in 2b beschrieben, Maskenpflicht. Diese darf erst am Sitzplatz für die Dauer der Veranstaltung abgenommen werden.
  - i. Sollte der Platz verlassen werden, ist der Mund-Nasen-Schutz wieder anzulegen.
- g. Für jede Veranstaltung ist eine für die Einhaltung der Maßnahmen verantwortliche Person zu benennen.

## **8. Ergänzung Time-Out Sportsbar**

- a. Niemand außer dem gastronomischen Personal betritt die Küche sowie den Servicebereich hinter dem Tresen!
- b. Die bestehende Tischordnung wird nicht verändert. Es darf sich nicht an den Tresen gesetzt werden!
- c. Für Gruppen von maximal 10 Personen, für Personen, die in derselben Wohnung leben oder zwischen denen ein familienrechtliches Sorge- oder Umgangsverhältnis besteht, gilt das Abstandsgebot nicht.
- d. Gäste werden am Eingang in Empfang genommen und platziert. Keinem Gast ist es erlaubt im Restaurant umherzugehen.
- e. ALLE Gäste müssen sich bei Erscheinen in unser Kontaktformular eintragen.
- f. Buffets mit Selbstbedienung sind wieder erlaubt!
- g. Das Servicepersonal hat beim Servieren den zur Verfügung gestellten Mund-Nase-Schutz zu tragen. Hinter dem Tresen kann darauf verzichtet werden.
- h. Sowohl das Service als auch das Küchenpersonal hat nach der üblichen Reinigung zum Dienstende den gesamten Arbeitsbereich und die Werkzeuge (Messer) zu desinfizieren und dieses in der 'Desinfektionsliste' zu dokumentieren.

**Bei Zuwiderhandlung kann und muss der Mitarbeiter, Trainer oder Übungsleiter ein Hausverbot aussprechen.**

***Anlagen***

***Regeln: DTB Indoor***

## Materialliste

Für die Durchführung eines Trainings müssen folgende Materialien auf der Anlage vorhanden sein:

- Handdesinfektionsmittel
- Handseife
- Flächendesinfektionsmittel
- Papierhandtücher
- Mobile Desinfektionsspender
- Einmalhandschuh
- Hinweisschilder
  - Eingang
  - Ausgang
  - Verbotsschilder an Eingängen für „Nicht am Sport teilnehmende Personen“
  - Kein Eintritt
  - Anleitung für richtiges Händewaschen
  - Hinweisschilder über Desinfektionsmittel etc.
  - Bitte desinfizieren
  - Gesichtsmaske
  - Verdachtsmomente
- Abstandsmarkierungen
  - Aufsteller
  - Boden-/ Wandmarkierungen

## Reinigung der Anlagen

Die Reinigung der Anlagen erfolgt mit angepassten Intervallen, welche durch den Nutzungsgrad definiert werden.

### Verantwortlichkeit:

- Hausmeister und Sportanlagenleitung