



Verhaltensregeln für alle Sportler*innen

des TuS Gildehaus während der Corona-Pandemie

Aufgrund der aktuellen Situation möchten wir Euch darauf hinweisen, dass das Betreten der Freiluftsportstätten des Vereins nur unter Zustimmung und Einhaltung der nachfolgenden Verhaltensregeln erlaubt ist. Deine Gesundheit und die aller sportbegeisterten TuS'ler steht bei uns an erster Stelle!

Die nachfolgenden Verhaltensregeln beruhen auf den Vorgaben des NFV und den Hygieneregeln des Bundes/Landes zur Umsetzung des Sports in Vereinen und sind strengstens zu befolgen.

Übergeordnete Grundsätze:

- Bleibe zuhause, wenn du dich krank fühlst!!
- Wenn Krankheitsfälle in deiner Familie oder bei engen Freunden bekannt sind, bleibe aus Gründen der Vorsicht zuhause, bis klar ist, ob es sich dabei um eine Corona-Infektion handelt.
- Berate dich mit deinem Arzt, ob die Teilnahme am Sport für dich in Frage kommt, wenn du schwanger bist, eine Schwerbehinderung hast oder zu einer Risiko-Gruppe mit diesen Vorerkrankungen gehörst: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Erkrankungen des Atemsystems, der Leber, der Niere, Krebserkrankungen oder Erkrankungen, die mit einer Immunschwäche einhergehen.
- Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes (MNS) außerhalb des Trainings-/Sportplatzes wird empfohlen. Mit einem MNS oder einer textilen Barriere können Tröpfchen, die man z. B. beim Sprechen, Husten oder Niesen ausstößt, abgefangen werden. Das Risiko, eine andere Person durch Husten, Niesen oder Sprechen anzustecken, kann so verringert werden (Fremdschutz). Dies darf aber nicht dazu führen, dass der Abstand unnötigerweise verringert wird.
- Halte auch bei einer Schlangenbildung vor den Eingängen mindestens 2 m Abstand zu anderen Personen ein und verteilt euch immer weiträumig auf dem Gelände.
- **Das Betreten aller Räume z.B. der Toiletten ist nur einzeln gestattet und es dürfen nur die dafür ausgewiesenen Toiletten benutzt werden.**
An der Sportanlage Romberg ist das die Toilette der Kabine 1 – im Mühlenbergstadion die rechte Außentoilette an der westlichen Seite der Turnhalle.

Grundsätzliche Hygieneregeln:

- Händewaschen mit Seife für 20 - 30 Sekunden, auch kaltes Wasser ist ausreichend, entscheidend ist der Einsatz von Seife, z. B. nach Husten oder Niesen; nach dem Toiletten-Gang.
- Mit den Händen nicht das Gesicht, insbesondere die Schleimhäute nicht berühren, d.h. nicht an Mund, Augen und Nase fassen.
- Keine Berührungen, Umarmungen, Bussi-Bussi, Ghetto-Faust und kein Händeschütteln.
- Gegenstände wie z. B. Trinkbecher, persönliche Sportsachen etc. sollen nicht mit anderen Personen geteilt werden.
- Den Kontakt mit häufig genutzten Flächen wie Türklinken möglichst minimieren, z. B. nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern anfassen, ggf. Ellenbogen benutzen.
- Husten- und Niesetikette: Husten und Niesen in die Armbeuge oder ein Taschentuch gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen! Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten wegdrehen.

Sport-/Trainingsregeln – von allen Übungsleitern uneingeschränkt zu beachten:

- Partner- und (Klein-)Gruppenspiele bzw. Übungen dürfen nur unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln erfolgen. D.h. kein Zweikampf oder Übungen mit Körperkontakt. Es gilt bei jeder Übung ein Mindestabstand von 2 m. Kein Helfen und Sichern durch Trainer/innen und Mittrainierende. Die Übungsleitung gibt keine Hilfestellung, sondern lediglich mündliche Anweisungen
- Zwischen den Trainingseinheiten zweier Gruppen auf demselben Platz sollten mindestens 10 Minuten Zeit liegen; d.h. Trainingsbeginn 5 Minuten später und Trainingsende 5 Minuten früher als üblich, so dass sich die Gruppen nicht gemeinsam am Platz aufhalten. Den Platz zügig nach Trainingsende verlassen.
- Trainingsgruppen verkleinern: Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.
- Auf die Nutzung von Kleingeräten sollte wenn möglich verzichtet werden bzw. nur eigene Kleingeräte nutzen oder mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. Wenn Kleingeräte genutzt werden, dann vor und nach Gebrauch desinfizieren oder mehrfach verwendbare medizinische Desinfektionstücher mitbringen/vorhalten)
- Geräteräume und andere Räume zur Aufbewahrung von Sportmaterial dürfen von Personen nur unter Einhaltung des Abstandes von 2 m betreten und genutzt werden.
- Clubraum und andere Gemeinschaftsräume bleiben geschlossen.
- Bringe dir Getränke selbst mit, denn der Verkauf ist aus hygienischen Gründen zurzeit nicht möglich.
- Das Duschen und Umziehen auf dem Sportgelände ist nicht möglich. Die Kabinen und Duschen sind vollständig gesperrt. Daher ist der Treffpunkt, z.B. beim Fußball, umgezogen, auf dem Platz. Geduscht wird anschließend zuhause. Bitte für den Nach-Hause-Weg an warme Sachen denken, um Erkältungen vorzubeugen.
- Beachte, dass auch in Pausenzeiten und auf dem Weg zum Sport und nach Hause einen Abstand von mindestens 2 m zu anderen Personen einzuhalten ist. Auf die Bildung von Fahrgemeinschaften soll verzichtet werden.
- Um die Kontakte niedrig zu halten, sind auch keine Zuschauer zum Sport zugelassen. Begleitende Eltern haben großen Abstand von den Sportlern und Übungsleitern zu halten.
- Folgt immer und sofort allen Weisungen der Übungsleiter*innen/Betreuer*innen/Trainer*innen zur Hygiene.

Unterstützt unser Handeln, um Infektionen zu vermeiden und erinnert auch die anderen Sportler*innen an die Verhaltensregeln!

Der TuS-Vorstand