



Hygieneplan der Karateabteilung TS Großauheim,

hier speziell für COVID-19

Inhalt:

1. Persönliche Hygiene
2. Raumhygiene: Trainingsräume und Umkleiden
3. Hygiene im Sanitärbereich
4. Infektionsschutz vor und nach dem Trainingsbetrieb
5. Infektionsschutz während des Trainingsbetriebs
6. Personen mit einem höheren Risiko für einen schweren COVID-19 Krankheitsverlauf
7. Wegeführung
8. Besprechungen und Versammlungen
9. Meldepflicht
10. Trainingsmaterial und Hilfsmittel
11. Datenschutz

Vorwort:

Die Karateabteilung TS Großauheim verfügt über einen Hygieneplan, in dem die wichtigsten Eckpunkte nach dem Infektionsschutzgesetz geregelt sind, um durch ein hygienisches Umfeld zur Gesundheit der Mitglieder und Trainer sowie von allen am Trainingsbetrieb Beteiligten beizutragen.

Die Verantwortlichen (Vorstand usw.), Trainer und Assistenztrainer gehen dabei mit gutem Beispiel voran und sorgen zugleich dafür, dass die Mitglieder die Hygienehinweise ernst nehmen und umsetzen.

Alle o.g. Personen in der Abteilung sowie alle weiteren regelmäßig am Trainingsbetrieb beteiligten Personen sind darüber hinaus angehalten, sorgfältig die Hygienehinweise der Gesundheitsbehörden zu beachten. Über die Hygienemaßnahmen werden die Mitglieder, Trainer und Erziehungsberechtigten auf geeignete Weise hingewiesen.

Bei Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes geht es in erster Linie darum, zu verhindern, andere oder sich selbst anzustecken. Es muss also darauf geachtet werden, dass die aufgeführten Regelungen vom Deutschen Karate Verband (DKV), vom Vorstand der Turnerschaft Großauheim und aus diesem Hygieneplan der Karateabteilung Großauheim eingehalten werden. Dies erfordert von jedem Einzelnen, der am Trainingsbetrieb teilnehmen möchte, ein diszipliniertes Verhalten. Die Aufnahme des Trainingsbetrieb und die damit verbundene Rückführung in die „Normalität“ kann nur erfolgen, wenn die Verbreitung des Virus verhindert werden kann.

Die Trainingsstätten werden durch viele Vereine und Abteilungen genutzt. Eine Abstimmung untereinander ist daher extrem wichtig, um die Konzepte einhalten zu können.

1. Persönliche Hygiene:

Der neuartige Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dies erfolgt vor allem direkt über die Schleimhäute der Atemwege. Darüber hinaus ist eine Übertragung auch indirekt über die Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden, möglich.

Wichtigste Maßnahmen zur persönlichen Hygiene:

- Bei Anzeichen einer Erkrankung (z.B. Fieber, Husten, Atemprobleme, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen, Gliederschmerzen) auf jeden Fall zu Hause bleiben
- Mindestens 1,50 m Abstand halten
- Mit den Händen nicht in das Gesicht fassen, insbesondere nicht an Mund, Augen und Nase, d.h. die Schleimhäute nicht berühren
- Keine Berührungen, Umarmungen oder Händeschütteln
- Gründliche Handhygiene (z.B. nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen, nach dem Benutzen von öffentlichen Verkehrsmitteln etc.) durch:
 - a) **Händewaschen** mit Seife für 20-30 Sekunden. Die Wassertemperatur hat keinen Einfluss auf die Reduktion der Mikroorganismen. Viel wichtiger sind die Dauer des Händewaschens und das Maß der Reibung beim Einseifen der Hände. (siehe: <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/>)
 - b) **Händedesinfektion:** Das sachgerechte Desinfizieren der Hände ist dann sinnvoll, wenn ein gründliches Händewaschen nicht möglich ist. Dazu muss Desinfektionsmittel in ausreichender Menge in die trockene Hand gegeben und bis zur vollständigen Trocknung ca. 30 Sekunden in die Hände einmassiert werden. Dabei ist auf die vollständige Benetzung der Hände zu achten (siehe: <https://www.aktion-sauberehaende.de/>)
Öffentlich zugängliche Gegenstände wie Türklinken oder Handläufe möglichst nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern anfassen, ggf. Ellenbogen benutzen.
 - c) **Husten- und Nieseetikette:** Husten und Niesen in die Armbeuge gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen! Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten wegdrehen.
 - d) **Mund-Nasen-Schutz (MNS)** oder eine textile Barriere (Mund-Nasen-Bedeckung MNB, community mask oder Behelfsmaske) tragen. Damit 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).

Diese Masken sollen beim Betreten der Trainingsstätte und während des Aufenthalts in den Trainingsstätten außerhalb vom Trainingsbetrieb getragen werden. Dies darf aber nicht dazu führen, dass der Abstand unnötigerweise verringert wird. Im Training ist das Tragen von Masken bei gewährleistetem Sicherheitsabstand nicht erforderlich. Trotz MNS oder MNB sind die gängigen Hygienevorschriften, insbesondere die aktuellen Empfehlungen des Robert Koch-Instituts und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, zwingend weiterhin einzuhalten.

Hinweise zum Umgang mit den Behelfsmasken: Folgende Hinweise des Bundesamtes für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) sind zu beachten:
Auch mit Maske sollte der von der WHO empfohlene Sicherheitsabstand von mindestens 1,50 m zu anderen Menschen eingehalten werden.

Die Hände sollten vor dem Anlegen der Maske gründlich mit Seife gewaschen werden. Beim Anziehen einer Maske ist darauf zu achten, dass die Innenseite nicht kontaminiert wird. Die Maske muss richtig über Mund, Nase und Wangen platziert sein und an den Rändern möglichst eng anliegen, um das Eindringen von Luft an den Seiten zu minimieren. Bei der ersten Verwendung sollte getestet werden, ob die Maske genügend Luft durchlässt, um das normale Atmen möglichst wenig zu behindern.

Eine durchfeuchtete Maske sollte umgehend abgenommen und ggf. ausgetauscht werden. Die Außenseite, aber auch die Innenseite der gebrauchten Maske ist potentiell erregert. Um eine Kontamination der Hände zu verhindern, sollten diese möglichst nicht berührt werden.

Nach Absetzen der Maske sollten die Hände unter Einhaltung der allgemeinen Hygieneregeln gründlich gewaschen werden.

Eine mehrfache Verwendung an einem Tag (z. B. Fahrt im Bus, Bahn) ist unter Einhaltung der Hygieneregeln möglich. Eine zwischenzeitliche Lagerung erfolgt dabei trocken an der Luft (nicht in geschlossenen Behältern!), sodass Kontaminationen der Innenseite der Maske/des MNS aber auch Verschleppungen auf andere Oberflächen vermieden werden.

Die Maske sollte nach abschließendem Gebrauch in einem Beutel o.ä. luftdicht verschlossen aufbewahrt oder sofort gewaschen werden. Die Aufbewahrung sollte nur über möglichst kurze Zeit erfolgen, um vor allem Schimmelbildung zu vermeiden.

Masken sollten täglich bei mindestens 60 Grad gewaschen und anschließend vollständig getrocknet werden. Sofern vorhanden, sollten unbedingt alle Herstellerhinweise beachtet werden.

2. Raumhygiene:

Trainingsräume, Umkleiden, Büros, Flur, Treppen

Zur Vermeidung der Übertragung durch Tröpfcheninfektion muss auch im Training ein Abstand von mindestens 1,50 Metern eingehalten werden. Das bedeutet, dass die Teilnehmer in den Trainingsräumen entsprechend weit auseinander stehen und damit deutlich weniger Teilnehmer pro Trainingsraum zugelassen sind als im „Normalbetrieb“. Abhängig von der Größe des Trainingsraums sind die Gruppen einzuteilen. Das Dojo auf dem Vereinsgelände ist aufgrund der Größe nicht zu benutzen. In der Rochushalle ist die Teilnehmerzahl auf maximal 10 Personen + Übungsleiter beschränkt. In der Sporthalle der Elisabeth-Schmitz-Schule und der Limeschule ist die Teilnehmerzahl auf 20 bis maximal 30 Personen + Trainer beschränkt. Die Sportler verbleiben in der Regel während des gesamten Trainings in einem Trainingsraum. Partnertraining (im Karate Kumite und Selbstverteidigung) sind nicht möglich. Es ist den Teilnehmern untersagt, untereinander Trainingsmaterialien auszutauschen. Abstand halten gilt auch im Eingangsbereich. Besonders wichtig ist das regelmäßige und richtige Lüften, da dadurch die Innenraumluft ausgetauscht wird. Mindestens in jeder Pause ist eine Stoßlüftung bzw. Querlüftung durch vollständig geöffnete Fenster über mehrere Minuten vorzunehmen. Eine Kipp Lüftung ist weitgehend wirkungslos, da durch sie kaum Luft ausgetauscht wird.

Ergänzend dazu gilt:

Generell nimmt die Infektiosität von Coronaviren auf unbelebten Oberflächen in Abhängigkeit von Material und Umweltbedingungen wie Temperatur und Feuchtigkeit rasch ab. Nachweise über eine Übertragung durch Oberflächen im öffentlichen Bereich liegen bisher nicht vor.

Die Sportstätten werden durch die zuständigen Reinigungsfirmen regelmäßig gereinigt. Insbesondere auf die Desinfektion der Türgriffe wird geachtet.

3. Hygiene im Sanitärbereich:

In allen Toilettenräumen sind ausreichend Flüssigseifenspender bereitgestellt und werden regelmäßig aufgefüllt. Um sicherzugehen sollte von jedem Trainingsteilnehmer ein Handtuch zum abtrocknen der gereinigten Hände mitgenommen werden. Damit sich nicht zu viele Mitglieder zeitgleich in den Sanitärräumen aufhalten, muss während der gesamten Öffnungszeit darauf geachtet werden, dass nur ein bis max. zwei Personen gleichzeitig im Sanitärraum sind.

4. Infektionsschutz vor und nach dem Trainingsbetrieb

Beim Betreten der Trainingsstätte ist der Mindestabstand einzuhalten. Markierungen sind zu beachten. Die Hände werden im Sanitärbereich wie oben angegeben gewaschen und die Trainingsfläche ist bereits umgezogen zu betreten. Die Umkleieräume sind lediglich für die persönliche Hygiene, falls die Sanitärräume in den Umkleieräumen sind, und um die Trainingsfläche zu erreichen, zu betreten. Jeder, der die Trainingsstätte zum Training betritt, muss sich mit Name, Vorname, Telefonnummer, Email sowie Beginn und Ende des Trainings in eine Liste eintragen. Auch nach dem Training muss gewährleistet sein, dass Abstand gehalten wird. Ein Betreten der Trainingsstätte ist erst möglich, wenn die vorherige Sportgruppe die Trainingsstätte verlassen hat. Die Trainingsstätte soll nach dem Training zügig unter Beachtung der Abstandsregeln verlassen werden.

5. Infektionsschutz während des Trainingsbetriebes

Partnertraining kann aus Gründen des Infektionsschutzes derzeit nicht stattfinden. Welche Trainingsformen und Übungen durchgeführt werden, werden mit den Trainern und Trainerinnen besprochen und den Anweisungen ist Folge zu leisten. Das Betreten der Trainingsfläche erfolgt nacheinander, mit einem entsprechenden Abstand von mindestens 1,5 m. Alle müssen auf den Vordermann/-frau achten! Es ist darauf zu achten, dass so wenig persönliche Gegenstände wie möglich mit in die Sportstätte genommen werden. Für die persönlichen Gegenstände wird im Training ein Ort festgelegt, an dem die Gegenstände separat abgestellt werden können.

6. Personen mit einem höheren Risiko für einen schwereren COVID-19 Krankheitsverlauf

Mitglieder ab 60 Jahren können auf freiwilliger Basis am Training teilnehmen und sind für Ihre Kontakte selbst verantwortlich. Alle Trainer und Übungsleiter erklären sich schriftlich dazu bereit, als Trainer tätig zu sein, und wurden über die Verhaltensregeln belehrt. Bei bestimmten Personengruppen ist das Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf höher (siehe Hinweise des Robert Koch-Instituts). Dazu zählen insbesondere Menschen mit vorbestehenden Grunderkrankungen, wie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems (z. B. koronare Herzerkrankung und Bluthochdruck), chronische Erkrankungen der Lunge (z. B. COPD), chronischen Lebererkrankungen, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Krebserkrankungen, ein geschwächtes Immunsystem (z. B. aufgrund einer Erkrankung, die mit einer Immunschwäche einhergeht oder durch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr

beeinflussen und herabsetzen können, wie z.B. Cortison). Mitgliedern, die unter einer oder mehreren Vorerkrankungen leiden, wird empfohlen zuhause zu bleiben. Gleiches gilt, wenn im Haushalt Personen (Eltern, Geschwisterkinder) mit einem höheren Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf leben.

Trainingszeiten:

Aufgrund der oben genannten beschränkten Teilnehmerzahl ist es vorgesehen, den Trainingsbetrieb stufenweise wieder aufzunehmen. Die Trainingszeiten werden wie folgt gestaffelt:

1. Dienstags und Donnerstags: Oberstufe in der Rochushalle 20:00 Uhr – 21:30 Uhr (Norbert Sonnek/Walter Lauer)

Nach Genehmigung und Freigabe der Elisabeth-Schmitz-Halle und Limeshalle:

2. Mittwochs: Ab 14-Jahre in der Elisabeth-Schmitz-Halle 20:00 Uhr - 21:30 Uhr (Kadir Barak)
3. Freitags:
 - Kobudotraining in der Limeshalle 19:00 Uhr - 20:00 Uhr (Walter Lauer)
 - Ab 14-Jahre in der Limeshalle 20:00 Uhr - 21:30 Uhr (Norbert Sonnek/Walter Lauer)

Nach den Sommerferien 2020 und vorheriger Ankündigung:

4. Montags: Kindertraining in der Elisabeth-Schmitz-Halle 17:00 Uhr -18:30 Uhr
5. Mittwochs: Kindertraining in der Elisabeth-Schmitz-Halle 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Anmerkung: Bei angrenzenden Trainingszeiten wird die Trainingsstätte erst betreten, nachdem die vorherige Trainingsgruppe die Halle mit ausreichendem Sicherheitsabstand verlassen hat. Die Teilnehmer sollen sich bei jedem Training vorab über einen Messenger oder telefonisch beim Trainer anmelden.

7. Wegeführung

Es ist darauf zu achten, dass nicht alle Mitglieder gleichzeitig durch die Trainingsstätte laufen. Jeder Trainierende kommt bereits in Sportsachen, begibt sich direkt in die Trainingsräume. Während des Trainings halten sich die Eltern und Begleitpersonen möglichst vor dem Gebäude auf. Die Abstandsregeln und Kontaktvermeidung sind dabei einzuhalten. Nach dem Training verlassen die Mitglieder unter Einhaltung der Mindestabstände die Trainingsstätte zeitnah. Vorhandene Weg- und Abstandsmarkierungen sind zu beachten. Die Mitglieder sind dazu aufgefordert, Abstands- und Hygieneregeln auch in öffentlichen Verkehrsmitteln und an Warteplätzen/Haltestellen einzuhalten. Es sind keine Fahrgemeinschaften zu bilden.

8. Besprechungen und Versammlungen

Besprechungen werden auf das notwendige Maß begrenzt. Dabei ist auf die Einhaltung des Mindestabstandes zu achten. Video- oder Telefonkonferenzen sind zu bevorzugen. Trainerversammlungen und Besprechungen dürfen nur abgehalten werden, wenn sie unabdingbar sind.

9. Meldepflicht

Aufgrund der Coronavirus-Meldepflichtverordnung i. V. m. § 8 und § 36 Infektionsschutzgesetzes ist sowohl der Verdacht einer Erkrankung als auch das Auftreten von COVID-19 Fällen in Vereinen dem Gesundheitsamt zu melden.

10. Trainingsmaterial und Hilfsmittel

Mitglieder benutzen ausschließlich ihre eigenen Ausrüstungsgegenstände. Abteilungseigene Materialien müssen nach der Benutzung desinfiziert werden.

11. Datenschutz (Bezeichnungen von Artikeln sind solche der DS-GVO.)

Im Rahmen des Infektionsschutzkonzeptes erheben und verarbeiten wir personenbezogene Daten. Die Erhebung dieser personenbezogenen Daten erfolgt gem. Art. 6 Abs. 1 (b) bzw. (f) zur Einhaltung bundes- und landesweiten Regelungen zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus. Soweit davon Gesundheitsdaten betroffen sind, erfolgt die Verarbeitung im öffentlichen Interesse im Bereich Gesundheit gem. Art. 9 Abs. 2 (i). Wir führen Teilnehmerlisten mit Name, Vorname und Telefonnummer. Soweit von dort angefordert, werden Daten an das zuständige Gesundheitsamt zu den beschriebenen Zwecken weitergeleitet.