

Turn- und Sportverein Schildgen 1932 e.V.

Hygienekonzept TuS Schildgen 1932 e.V.

Unsere „Spielregeln“ für die Teilnahme am Sportbetrieb



Schildgen, den 11.05.2020

Liebe Mitglieder und Kursteilnehmer,
liebe Übungsleitungen und Trainer,

mit den nachfolgenden „Spielregeln“ möchten wir die schrittweise Wiederaufnahme des Sportbetriebs beim TuS Schildgen ermöglichen. Wir hoffen, dass wir so wieder ein wenig mehr zurück zum Alltag finden können, für den für viele von uns der Sport ein so wichtiger Bestandteil ist.

Diese Verhaltensregeln basieren auf der Coronaschutzverordnung des Landes NRW sowie den zugehörigen Ausführungsbestimmungen. Eine Einhaltung dieser Verhaltensregeln ist Voraussetzung für die Teilnahme an unseren Sportangeboten.

1. Mitglieder und Kursteilnehmer mit **Krankheitssymptomen**, wie beispielsweise Fieber oder Husten, sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Ebenso sind Teilnehmer ausgeschlossen, die in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einer infizierten Person hatten.
2. Übungsstunden dürfen nur nach vorheriger **Absprache und Freigabe** mit der Geschäftsstelle bzw. dem Vereinsvorstand angeboten werden.
3. Der Sportbetrieb darf zunächst nur in der **vereinseigenen Sporthalle** oder unter **freiem Himmel** stattfinden. Dazu können nach Absprache beispielsweise auch Wälder oder andere öffentliche Freiluftflächen genutzt werden. Städtische Sporthallen können aktuell noch nicht genutzt werden.
4. An einer Übungsstunde in der Sporthalle dürfen zeitgleich **maximal zehn Teilnehmer** zzgl. Übungsleitung teilnehmen. Bei mehr als zehn Teilnehmern werden **feste Trainingsgruppen** gebildet, die im Wochenrhythmus nach einem vorher bekannt gegebenen Prinzip rotieren.

Kategorie A – bis 10 Teilnehmer:

Wöchentliches Training im regulären Rhythmus möglich

Kategorie B – 10 bis 20 Teilnehmer:

A-Woche Erste Hälfte der alphabetischen Teilnehmerliste
B-Woche Zweite Hälfte der alphabetischen Teilnehmerliste

Kategorie C – mehr als 20 Teilnehmer:

A-Woche Erstes Drittel der alphabetischen Teilnehmerliste
B-Woche Mittleres Drittel der alphabetischen Teilnehmerliste
C-Woche Drittes Drittel der alphabetischen Teilnehmerliste

5. Übungsstunden beginnen **fünf Minuten später** und enden fünf Minuten früher als üblicherweise, damit aufeinanderfolgenden Gruppen genügend Zeit zum Wechsel eingeräumt wird. Es wird darum gebeten, erst zu Übungsbeginn zu erscheinen. Eventuelle Wartezeiten



TuS Schildgen 1932 e.V.
Geschäftsstelle
Zum Scheider Feld 31
51467 Bergisch Gladbach

Telefon :02202 – 258 573
Gläubiger-ID: DE09TUS0000454446
E-Mail: info@tus-schildgen.de
Web: www.tus-schildgen.de

Kreissparkasse Köln
IBAN: DE98370502990365001210
Volksbank Berg
IBAN: DE21370691252102759047

Turn- und Sportverein Schildgen 1932 e.V.

sollten im Auto oder unter Einhaltung der Abstandsregeln außerhalb des Gebäudes überbrückt werden. Nach Ende der Übungsstunde ist die Sportstätte unmittelbar zu verlassen. Wenn vor Ort markiert muss das entsprechende Wege-System genutzt werden.

6. Es ist zu jeder Zeit ein **Mindestabstand von zwei Metern**, jedoch soweit wie möglich, zu allen anderen Teilnehmern einzuhalten. Jeglicher Körperkontakt muss unterbleiben. Dies gilt auch beim Betreten und Verlassen der Übungsstätte sowie in den Pausen. Es sind **keine Partner-/Gruppenübungen oder Hilfestellungen** erlaubt. Die Übungen müssen kontaktfrei ausgeübt werden.
7. Vor sowie nach der Übungsstunde sind die **Hände** gründlich für jeweils mindestens 20 Sekunden zu **waschen**.
8. Auf die Nutzung von **Geräten** des Vereins muss vorerst verzichtet werden. Die Übungsleitungen werden gebeten, entsprechende Trainingsinhalte, ohne Geräte und nur mit dem eigenen Körper, vorzubereiten. Eigene Geräte, z.B. Matten, dürfen durch die Teilnehmer mitgebracht und verwendet werden. Es können auch sichere Alltagsgegenstände, z.B. Plastik-Wasserflaschen als Gewichte, genutzt werden. Mitgebrachte Geräte dürfen nur vom Besitzer verwendet werden.
9. Es ist aufgrund der Aerosolbelastung zurzeit kein hochintensives Ausdauertraining (z.B. HIIT) gestattet.
10. Beim Betreten und Verlassen der Sportstätten sowie in den sanitären Einrichtungen ist das Tragen einer mitgebrachten **Mund-Nasenmaske** verpflichtend. Während der Übungsstunden ist das Tragen einer Mund-Nasenmaske empfohlen, sofern es nicht sicherheitsgefährdend ist. Das Tragen während der Übungsstunden ist jedoch nicht verpflichtend.
11. Es wird empfohlen ein eigenes **kleines Handtuch** zum Abwischen von Schweiß mitzubringen.
12. Die **Nutzung von Duschen und Umkleidekabinen** ist untersagt. Teilnehmer müssen sich bereits Zuhause umziehen. Der Wechsel der Schuhe ist im Halleneingang unter Einhaltung der Abstandsregeln möglich.
13. Die Sporthalle ist regelmäßig **gut durchzulüften**, mindestens für jeweils mehrere Minuten vor und nach der Übungsstunde.
14. Die Sporthalle wird regelmäßig durch eine professionelle Reinigungsfirma **gereinigt**.
15. Es soll auf die **Bildung von Fahrgemeinschaften** zur Übungsstätte verzichtet werden.
16. Die Übungsleitungen müssen entsprechend der gesetzlichen Vorgaben zwingend eine vollständige **Teilnahmelisten** inkl. Kontaktdaten führen. Die Teilnahmelisten sind unverzüglich an die Geschäftsstelle zu übermitteln. Dies dient der Nachverfolgung möglicher Infektionsketten.
17. Bei einer **nachgewiesenen SARS-CoV-2-Infektion** muss eine Information an den Verein erfolgen, wenn die betroffene Person in den letzten 14 Tagen am Sportbetrieb teilgenommen hat. Ansprechpartner für die Corona-Schutzmaßnahmen ist
Martin Büchel (Geschäftsführer), Tel. 0157 – 8 266 23 82, E-Mail: martin.b@tus-schildgen.de.



Turn- und Sportverein Schildgen 1932 e.V.

Die Übungsleitungen der einzelnen Abteilungen erhalten weitere **spezifische Empfehlungen, auch der Spitzensport-/Fachverbände** mit weitergehenden Richtlinien z.B. im Bereich Turnspiele, Tischtennis, Volleyball, Basketball, Kinderturnen sowie Fitness- und Gesundheitssport.

Darüber hinaus gelten selbstverständlich auch die bereits **gesellschaftlich bekannten Hygieneregeln**, wie beispielsweise regelmäßiges Händewäschchen, Handdesinfektion, der Verzicht auf Händeschütteln sowie Hust- und Niesetikette.

Der TuS Schildgen wird soweit möglich **Desinfektionsmittel, Flüssigseife sowie Einweghandtücher** zur Verfügung stellen. Da wir jedoch die Bereitstellung nicht mit Sicherheit gewährleisten können wird den Teilnehmern und Übungsleitungen empfohlen, ein **eigenes Desinfektionsmittel** mitzubringen. Die Toilettenräume sind geöffnet.

Zudem appellieren wir an den **gesunden Menschenverstand** und weiterhin aufeinander **Rücksicht zu nehmen**. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat und sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden.

Diese Maßnahmen gelten bis auf weiteres. Eine **Anpassung** (Verschärfung/Lockerung) an aktuelle Anforderungen bzw. Verordnungen ist jederzeit möglich. Maßgeblich ist immer die **aktuelle Version auf der Website** des TuS Schildgen.

Auch wenn es ein ungewohnter Rahmen ist, freuen wir uns sehr, dass wir dank intensiver Vorbereitung, eurer Mithilfe und der Unterstützung unserer Übungsleitungen zumindest ein Stück weit **Normalität** schaffen und erste Angebote wieder starten können.

Wir bitten um **Verständnis**, dass aktuell **noch nicht alle Übungsangebote** wieder angeboten werden können. Bitte gebt unseren Übungsleitungen und uns ein wenig **Zeit**, damit sich diese „Spielregeln“ auch **einspielen** können. Nehmt Rücksicht aufeinander und bleibt gesund!

Sportliche Grüße,
der Vorstand



TuS Schildgen 1932 e.V.
Geschäftsstelle
Zum Scheider Feld 31
51467 Bergisch Gladbach

Telefon :02202 – 258 573
Gläubiger-ID: DE09TUS00000454446
E-Mail: info@tus-schildgen.de
Web: www.tus-schildgen.de

Kreissparkasse Köln
IBAN: DE98370502990365001210
Volksbank Berg
IBAN: DE21370691252102759047



Unsere „Spielregeln“ für die Teilnahme am Sportbetrieb



1. Wir bleiben bei **Krankheitssymptomen** bleiben Zuhause.
2. Wir nehmen mit **max. 10 Teilnehmern** pro Einheit teil.
3. Wir **beginnen und beenden** die Einheiten jeweils 5 Min. früher.
4. Wir **ziehen uns** bereits **Zuhause um**.
5. Wir **warten** im Auto oder vor der Tür auf den Trainingsbeginn.
6. Wir verzichten auf die Nutzung von **Duschen & Umkleiden**.
7. Wir halten immer einen **Mindestabstand** von zwei Metern ein.
8. Wir **waschen/desinfizieren** vor und nach der Einheit die Hände.
9. Wir führen **keine Partnerübungen** und **Hilfestellungen** durch.
10. Wir nutzen nur **keine vereinseigenen Kleingeräte** und Matten.
11. Wir verzichten auf hochintensives **Ausdauertraining**.
12. Wir tragen möglichst einen **Mund-Nasenschutz**.
13. Wir bringen ein eigenes **Handtuch** mit.
14. Wir verzichten auf die Bildung von **Fahrgemeinschaften**.
15. Wir lassen uns in eine **Anwesenheitsliste** eintragen.
16. Wir öffnen die Fenster und **lüften** regelmäßig gut durch.
17. Wir informieren den **TuS**, wenn wir an SARS-CoV-2 erkranken.
18. Wir benutzen unseren **gesunden Menschenverstand** und nehmen **Rücksicht** aufeinander.

Vielen Dank für eure Mithilfe!

Detaillierte Informationen unter www.tus-schildgen.de, dem ausführlichen Aushang oder bei der Übungsleitung.