Allgemeine Grundsätze für die Wiederaufnahme des Sportbetriebs (Stand: 08.06.2020), basierend auf

- der Nds-Verordnung-zur-Bekaempfung-der-Corona-Pandemie vom 05. Juni, 22. Mai 2020 und 08. Mai 2020
- den 10 DOSB-Leitplanken mit Erläuterungen (nach der Version vom 28. April 2020) und
- den sportartspezifischen Übergangs-Regelungen der Fachverbände
- Vorgaben des Landkreises Friesland und der Stadt Varel (**Hygiene-Merkblatt**)

- **Für den Hallensport** gilt **grundsätzlich für alle (Übungsleitungen & Teilnehmende) die Einhaltung aller Vorgaben (Grundsätze, Maßnahmen, Regeln),** die **im Hygiene-Merkblatt** (siehe oben) festgelegt sind.
- **Distanzregeln:**
  - Um die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren, werden generell **vor Beginn und nach Ende des Trainings keine Pulks** gebildet.
  - Es ist grundsätzlich (Indoor/Outdoor) die **Abstandsregel von mindestens 2 Metern** einzuhalten, ebenso beim Zutritt zur Sportanlage.
  - Die Distanzregel gilt auch in einem Geräteraum.
  - **Vor und nach dem Training gilt** die „**Zwei-Personen-Regel“** bzw. **die „Zwei-Haushalte-Regel mit max. 10 Personen“** und ein ständiger Abstand von **mindestens 2 Metern**.
- **Körperkontakte werden unterlassen**: Sport und Bewegung werden kontaktfrei durchgeführt. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen unterbleibt.
- **Einhalten der Niesetikette**, d.h. Niesen oder Husten erfolgt in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und Entsorgung des Taschentuches anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Hände werden vom Gesicht ferngehalten.
- **Hygieneregeln einhalten (Desinfektion)**: Die Nutzung von Sportgeräten (Bänder, Seile, Bälle etc.) erfolgt nur bei Einhaltung aller Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen.
- **Vereinsheime, Duschen und Umkleideräume bleiben geschlossen**: Die Nutzung von Umkleide- und Duschräumen ist untersagt. Zusammenkünfte (Versammlungen & Sitzungen) in Vereinseinrichtungen sind nicht erlaubt.
- **Fahrgemeinschaften vorübergehend ausgesetzt**: In der Übergangsphase wird auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet. Ebenso untersagt sind der Einsatz von Minivans und touristische Sportreisen.
- **Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen**: Um die Distanzregeln einzuhalten, finden derzeit keine sozialen Veranstaltungen statt. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst sportliche Wettbewerbe.
- **Trainingsgruppen ggf. verkleinern und TN-Listen führen**: Im Indoor-Bereich richtet sich die mögliche Anzahl der TN nach der Größe der Halle (mindestens 10 m^2 pro Person). Hier sind ggf. die Gruppen z. B. wochenweise einzuteilen.
  Die Übungsleitung führt für jede Trainingsstunde eine Teilnehmerliste mit Datum, Uhrzeit, Trainingsort (z. B. Waldstadion), Namen und Vornamen.
- **Angehörige von Risikogruppen besonders schützen:** Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. Individualtraining kann eine Option sein.
- **Risiken in allen Bereichen minimieren:** Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

- **Ein Trainer/Sportler kann nur das Training leiten bzw. am Training teilnehmen, wenn er bestätigt,**
    1. in den letzten 24 Std. zuvor kein Fieber (über 38°C), kein allgemeines Krankheitsgefühl, keine Kopf- und Gliederschmerzen, keinen Husten, keine Atemnot, kein Geschmacks- und/oder Geruchsverlust, keine Halsschmerzen, keinen Schnupfen, keinen Durchfall oder Schüttelfrost gehabt zu haben. Der Gesundheitszustand bezieht auf akut aufgetretene oder verstärkte Symptome und schließt chronische Beschwerden (auch saisonalen bzw. allergischen Husten) aus.
    2. in den letzten 14 Tagen keinen engen Kontakt zu Personen, bei denen der Verdacht auf Coronavirus (COVID-19) besteht oder bei denen es diagnostiziert wurde, oder die sich derzeit in einer Gesundheitsüberwachung befinden, um eine mögliche Infizierung mit dem Coronavirus (COVID-19) festzustellen, gehabt zu haben. Gilt auch für medizinisches Personal. Enger Kontakt zu einem bestätigten Fall bedeutet, ohne adäquate Schutzmaßnahmen (Maske, Kittel):
        - ☐ Kontakt von Angesicht zu Angesicht länger als 15 Minuten
        - ☐ Direkter, physischer Kontakt (Berührung, Händeschütteln, Küssen)
        - ☐ Länger als 15 Minuten direkt neben einer infizierten Person (weniger als 2 Meter Abstand)
        - ☐ Kontakt mit oder Austausch von Körperflüssigkeiten
        - ☐ Teilen einer Wohnung

Nur, wenn 1. <u>und</u> 2. bestätigt werden, ist eine Trainingsteilnahme erlaubt.

Dem Trainer/Sportler ist bewusst, dass falsche oder unvollständige Auskünfte schwerwiegende Auswirkungen auf die Gesundheit anderer Personen haben können.

Alle TN werden über die Trainer/Übungsleitung über das o. g. Hygienekonzept mit seinen Grundsätzen informiert sowie über die notwendige Einhaltung aller Regeln belehrt und bestätigen per Unterschrift, sämtliche Verhaltens- und Hygieneregeln des Hygienekonzeptes einschließlich der behördlichen Vorgaben (siehe oben) beim Training einzuhalten.

Ich als Trainer/Übungsleiter/Trainingsteilnehmer bestätige, dass ich über die notwendige Einhaltung aller Regeln belehrt wurde und sämtliche Verhaltens- und Hygieneregeln des Hygienekonzeptes einschließlich der behördlichen Vorgaben (siehe oben) beim Training einhalte.
Ich erkläre mich einverstanden, dass Zuwiderhandlungen (beim Sportler) zum Ausschluss vom Training bzw. (beim Trainer) zur Sperre des Trainingsangebotes führen können.

Trainingsgruppe: _____ Trainer/ÜL: _____

Nr	Datum	Nachname	Vorname	Unterschrift