

# HYGIENEKONZEPT

für das Sportabzeichentraining und die -abnahme  
im Sportkreis Wiesbaden

**Der Schutz der Gesundheit aller ist oberstes Ziel aller Entscheidungen. Grundsätzlich gelten die 10 Leitplanken des DOSB vom 28.04.2020, die hier nur verkürzt wiedergegeben werden:**

- **Distanzregeln einhalten:**  
mindestens 2 m, bei anstrengenden Betätigungen eher 3 - 4 m, beim Lauftraining hintereinander mindestens 15 m
- **Körperkontakte müssen unterbleiben**
- **mit Freiluftaktivitäten starten**
- **Hygieneregeln einhalten:**  
Häufiges Händewaschen, Desinfizieren und ggf. der Einsatz von (Einweg)Handschuhen
- **Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen**
- **Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen**
- **Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen**
- **Trainingsgruppen verkleinern**
- **Angehörige von Risikogruppen besonders schützen**
- **Risiken in allen Bereichen minimieren:**  
Setzt Euren gesunden Menschenverstand ein



Der Zutritt zu den Sportanlagen erfolgt nur mit dem oder der jeweils verantwortlichen Prüfer/in. Er/Sie schließt die Sportanlage auf und nach dem Betreten der Gruppe wieder ab. Die Schlüsselvergabe muss vereinsintern geregelt werden.

Erst wenn er/sie mit der Gruppe die Sportanlage verlassen hat, kann die nächste Gruppe Zugang erhalten!

Pro Prüfer/in/ ÜL sollten nicht mehr als **9** Sportler/innen eine Gruppe bilden (9:1 Regel). Die Zahl der Gruppen je Sportanlage ergibt sich aus den einzuhaltenden Distanzregeln und den jeweils aktuellen Handlungsempfehlungen des HLV (aktuell vom **09.06.2020**), **derzeit maximal 50 Personen je Sportplatz**. Bei mehreren Prüfer/innen ist immer eine/r als "Übungsleitung" zu benennen. **U.U. wäre eine vorherige Anmeldung oder Einteilung wünschenswert**, damit die Gruppengröße eingehalten werden kann. Wer eigene Sportgeräte hat wird gebeten, diese mitzubringen.

## I) Allgemeine Regeln zur Hygiene:

1. Eine Maskenpflicht (Mund-Nase) besteht grundsätzlich bei Sport im Freien nicht. Für Prüfer/innen wird das Tragen empfohlen, weil sie bisweilen Übungsanweisungen udgl. mit erhöhtem Stimmvolumen geben.  
Teilnehmer/innen sollen bei Läufen keine Masken tragen.  
Nicht geeignet beim Sport allgemein sind FFP-Masken.
2. Vor Beginn der Übungsstunde wird von der Übungsleitung eine Anwesenheitsliste erstellt, die Datum/Uhrzeit sowie Name, Vorname und Kontaktmöglichkeit (Telefon/Mail) aller Beteiligten umfasst. Diese Liste ist 4 Wochen aufzubewahren!  
Bei erstmaliger Teilnahme ist eine Erklärung zur Hygiene zu unterschreiben. Hierzu sind ausreichend Kugelschreiber vorzuhalten, die dann anschließend zu desinfizieren sind (ideal wäre einen eigenen Kugelschreiber mitzubringen).
3. Es wird dann ausdrücklich abgefragt, ob alle Teilnehmer/innen frei von relevanten Symptomen sind. Das gilt auch für die Prüfer/innen! Bei positiver Antwort oder Anzeichen einer Erkältung darf die Sportanlage nicht betreten werden.
4. Beim Auftreten von Symptomen oder Atemwegsinfekten nach der Übungseinheit muss der/die Betroffene die Übungsleitung informieren!
5. Die Sportler/innen müssen bereits in Sportkleidung zum Training / zur Abnahme erscheinen, es gibt maximal nur Ablagemöglichkeiten für Überjacken oder Getränkeflaschen (bitte persönlich kennzeichnen).
6. Vor der Sportanlage muss die erforderliche Distanzregel eingehalten werden, es sollten sich keine "Ansammlungen" bilden. Zuschauer sind nicht zugelassen!
7. Auf jegliche Begrüßungs- und Beglückwünschungsrituale ist zu verzichten, Husten oder Niesen bitte in Richtung Ellenbeuge/Oberarm oder in ein Einwegtaschentuch.
8. Auf der Sportanlage ist immer die notwendige Distanzregel ( 2m ) einzuhalten, bei anstrengenden Betätigungen eher doppelt so viel als ansonsten üblich.
9. Nach Betreten der Sportanlage sind als erstes die Hände zu waschen. Hierzu müssen ausreichend Flüssigseife und Einweghandtücher bereit stehen. Gibt es keine Einhebelmischbatterie, muss das Zudrehen des Wasserhahnes unter Verwendung eines Einweghandtuches geschehen! Gibt es keine Handwaschgelegenheit und lässt sich eine solche auch temporär nicht schaffen, so muss ausreichend Händedesinfektionsmittel im Spender verfügbar sein. **Jeder Prüfer/in sollte über ein kleines Fläschchen verfügen.** Diese Handwaschprozedur gilt auch beim Verlassen der Sportanlage!  
Bitte an die Distanzregeln denken und ausreichend Zeit auch für die Hygienemaßnahmen einplanen!
10. Nach dem gemeinsamen Aufwärmen werden die erforderlichen Geräte personenbezogen ausgegeben. Dabei trägt der/die Prüfer/in Handschuhe! Jede/r Sportler/in ist darauf hinzuweisen, dass sich das Wurfgerät jeweils selbst wieder zurückgeholt werden muss und erst wenn es desinfiziert wurde, dem nächste Sportler/in. übergeben werden kann. Stehen nur begrenzt insbesondere Wurf- und Stoßgeräte zur Verfügung, kann im Einzelfall auch mit Handschuhen trainiert werden. Dann ist eine Desinfektion zum Ende der Übung dennoch erforderlich! Wer Handschuhe trägt, darf aber während der Übung keine anderen Gegenstände anfassen.
11. Beim Ausziehen der Handschuhe ist darauf zu achten, dass immer die Innenseite nach außen gestülpt wird. Die Entsorgung erfolgt im Behältnis der Einweghandschuhe; dort hinein gehören auch benutzte Einwegtaschentücher. Die Mülltüte mit den vorgenannten Abfällen ist zum Ende der Übungseinheit durch die Übungsleitung zu verknoten und in die amtliche Mülltonne zu entsorgen.
12. Messgeräte usw. werden nur durch die Prüfer/innen verwendet. Dazu nähere Hinweise bei den verschiedenen Übungen.
13. Für die Dokumentation u.ä. vorgehaltene Tische und Stühle dazu sind nur den Prüfer/innen vorbehalten!
14. Die Regelungen der Dachverbände des Sportes sind zu beachten.
15. Der Allgemeine Teil ( I ) dieses Konzeptes soll als Aushang für alle einsehbar sein.