

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

Es gelten zusätzlich zu den allgemeinen Hygieneregeln sportartspezifische Empfehlungen der Fachverbände. Diese sind im jeweiligen Hygienekonzept der Abteilungen berücksichtigt.

Regelübersicht

1. Jede Person mit Krankheitssymptomen hat dem Übungsbetrieb fernzubleiben oder ist vom Übungsbetrieb auszuschließen. Eine entsprechende Abfrage durch den Sportleitenden hat vor jeder Übungsstunde zu erfolgen.
2. Abstand halten, mindestens 1,5 Meter rundum. Wo dies nicht möglich ist (z.B. bei Notfällen), ist eine Mund-Nase-Bedeckung zu tragen. Jegliche Körperkontakte (außer bei Notfällen) sind vor, während und nach der Sporeinheit untersagt. Auf körperliche Begrüßungen und Verabschiedungen ist zu verzichten. Ausgenommen sind festgelegte Sportgruppen von maximal 30 Personen (einschließlich Sportleitenden); hier gilt zudem, dass pro Person mindestens 7 Quadratmeter Fläche zur Verfügung stehen.
3. Hust- und Niesetikette sind einzuhalten (Nutzung der Armbeuge, Taschentücher nutzen, wegrehen von anderen).
4. Regelmäßiges, richtiges **Händewaschen** mit Seife (gemäß Aushang: **mindestens 20-30 Sekunden einseifen**) nach Husten oder Niesen, vor dem Essen, vor dem Aufsetzen und nach dem Abnehmen eines Mund-Nasen-Schutzes sowie nach dem Toiletten-Gang.
Richtiges Händewaschen mit Seife reicht aus, um das Corona-Virus zu inaktivieren.
Händedesinfektion sollte die Ausnahme sein. Sie ist dann sinnvoll, wenn das Händewaschen nicht möglich ist oder nach dem Kontakt mit Ausscheidungen oder Körperflüssigkeiten. Das Handdesinfektionsmittel muss in ausreichender Menge in die trockene Hand gegeben und bis zur völligen Abtrocknung ca. 30 Sekunden in die Hände gerieben werden. Auf eine vollständige Benetzung der Haut ist zu achten.
Handdesinfektionsmittel enthalten Alkohol und dürfen nicht zur Desinfektion von Flächen verwendet werden. Es besteht Explosionsgefahr.
5. Der Kontakt mit häufig berührten Flächen wie Türklinken ist zu minimieren (z.B. nur mit dem Ellenbogen bedienen, nicht mit der vollen Hand; Türen ggf. mit Keilen aufstellen, wenn erlaubt).
6. Räume sind regelmäßig (quer) zu lüften.
7. Gruppengrößen sind anzupassen.
8. Nach den Übungsstunden sind die jeweiligen Hygienemaßnahmen durchzuführen.
9. In Wasch-, Dusch- und Aufenthaltsbereichen (soweit zur Nutzung freigegeben) ist 1,5 Meter Mindestabstand einzuhalten und eine Mund-Nasenbedeckung ist zu tragen (ausgenommen hiervon sind Einzel-WCs).

10. Sportleitenden und Teilnehmenden wird dringend empfohlen, individuell und bereits in Sportbekleidung zum Sport anzureisen. Von der Bildung von Fahrgemeinschaften (außer bei gleichem Hausstand) sollte abgesehen werden.

11. Sportleitende sind verantwortlich für die Umsetzung der allgemeinen Hygiene- und Verhaltensregeln sowie für die Durchführung von Desinfektion an allen Kontaktflächen nach jeder Sparteinheit.

12. Sportleitende führen Listen über alle Anwesenden. Ein Vordruck wird von der Geschäftsstelle und unter vflgladbeck.de bereitgestellt. Die ausgefüllten Listen werden zeitnah an die Geschäftsstelle übergeben, dort verwahrt und nach 4 Wochen vernichtet. Ein Einwurf der Listen in den Briefkasten der VfL-Geschäftsstelle ist zur Wahrung des Datenschutzes und zur kontaktfreien Übergabe gewünscht.

Ä |

Eine verkürzte Erfassung der Teilnehmendendaten, bestehend aus kompletter Namens-, Adress- und Telefonübersicht in Verbindung mit einer nur namentlichen Anwesenheitsliste ist möglich.

13. Zuschauenden ist der Zutritt zu Sportstätten nicht gestattet. Kinder unter 12 Jahren dürfen von einer Person begleitet werden.

Ihr Ansprechpartner bei Fragen

Tim Tersluisen
Stv. Vorsitzender f. Öffentlichkeitsarbeit
Hygienebeauftragter
Tel.: 01577 1577 757
E-Mail: tim.tersluisen@vflgladbeck.de



Infektionen vorbeugen: Richtig Hände waschen schützt!

Um Krankheitserreger zu entfernen,
waschen Sie Ihre Hände gründlich.

Das gelingt in fünf Schritten:

1



Nass machen

Hände unter fließendes
Wasser halten.

2



Rundum einseifen

Hände von allen Seiten
einschäumen.

3



Zeit lassen

Gründliches Einseifen
dauert 20 bis 30 Sekunden.

4



Gründlich abspülen

Hände unter fließendem
Wasser abwaschen.

5



Sorgfältig abtrocknen

Hände mit einem sauberen
Tuch trocknen.

