

Hygienekonzept des Kraftsportverein Weißensee e.V.

Stand 18.05.2020

Der Thüringer-Athleten-Verband schlägt für seine Vereine folgende grundsätzliche Verhaltensregeln für den schrittweisen Übergang in ein sportartspezifisches Training vor. Diese orientieren sich an den 10 DOSB-Leitplanken, die in diesem Zusammenhang unbedingt Beachtung finden sollten. Diese wurden vom TAV sportartspezifisch weiterentwickelt und entsprechend ergänzt. Des Weiteren gelten grundsätzlich die aktuellen Bestimmungen des Landkreises Sömmerda. Grundsätzlich ist mit Stand heute zu beachten, dass ein Vereinstraining in geschlossenen Räumen ab dem 1. Juni 2020 unter Auflagen wieder möglich ist.

Der Sport leistet einen wichtigen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt, zur Erhaltung von Gesundheit und Mobilität und somit zur Lebensqualität der Menschen. Die sukzessive Wiederaufnahme des Sport- und Trainingsbetriebes auf und in allen privaten und öffentlichen Sport- und Freizeitanlagen ist ein wichtiger Schritt und muss maßvoll und verantwortungsbewusst erfolgen.

In einem ersten Schritt wird der Sport- und Trainingsbetrieb im Breiten-, Gesundheits-, Reha- sowie Leistungssport einschließlich der Spezialschulen für den Sport auf und in allen privaten und öffentlichen Sport- und Freizeitanlagen unter Berücksichtigung der Abstandsregeln und Hygienevorschriften und auf der Grundlage der sportartbezogenen Konzepte der Sportfachverbände sowie unter Beachtung der Leitplanken des Deutschen Olympischen Sportbundes und dieses Konzeptes des Thüringer Ministeriums für Bildung, Jugend und Sport ermöglicht.

Davon umfasst sind auch Lehrgänge für die Aus- und Fortbildung, Arbeitseinsätze auf oder in Sportanlagen sowie Vereins- und Verbandsversammlungen sofern durch organisatorische Maßnahmen und unter Minimierung der Anzahl der Teilnehmer ein erhöhtes Ansteckungsrisiko vermieden wird.

Wettkämpfe und ähnliche Sportveranstaltungen (mit Zuschauern/Publikum) sind zunächst nicht gestattet.

Unterstützung bei der Umsetzung erfolgt durch den Landessportbund Thüringen e. V. und den jeweiligen Landesfachverband sowie durch den Olympiastützpunkt Thüringen im Rahmen der jeweiligen Zuständigkeiten.

Hierbei sind insbesondere folgende Regeln zu beachten:

- Hygienepläne der Einrichtungen werden konsequent eingehalten.
- Alle Mitglieder informieren sich über die gültigen Festlegungen zu Hygiene, Desinfektion, Verhaltensregularien und bestätigen das per Unterschrift.
- Verstöße haben den sofortigen Ausschluss vom Trainingsbetrieb zur Folge.
- Desinfektions- und Reinigungsmaßnahmen (insb. regelmäßiges Händewaschen, Händedesinfektion, Geräte- und Flächendesinfektion, Reinigung von Räumen) haben regelmäßig zu erfolgen.
- Fahrgemeinschaften zur An- und Abfahrt zum und vom Trainingsort sollen vermieden werden
- Die Sportstätten sollte nur von Sportlerinnen und Sportlern zum Zweck des Sport- und Trainingsbetriebs betreten und nach dessen Beendigung zeitnah verlassen werden; Begleitpersonen sind zu nicht zugelassen.
- Im Zugang zur Sportanlage sind keine Ansammlungen von Sportlerinnen und Sportlern erlaubt, der Zutritt ist nur einzeln und nur während der im Nutzungsplan ausgewiesenen Zeit erlaubt.
- Personen, die sich krank fühlen oder Krankheitssymptome zeigen, dürfen nicht am Sportbetrieb teilnehmen.
- Mitglieder unter 18 Jahre dürfen nur unter Anleitung und Kontrolle des Trainers die Sportstätte nutzen.
- Sport- und Trainingsbetrieb für Warm up, Cool down und Cardiotraining sollen möglichst nicht in den Trainingsstätten, sondern im Freien stattfinden. Ausdauertraining ist untersagt.
- Während des Sport- und Trainingsbetrieb innerhalb von geschlossenen Räumen ist für ausreichende und regelmäßige Lüftung zu sorgen.
- Es ist ein ausreichend großer Personenabstand zu gewährleisten (ca. 2,0 Meter); entsprechend soll sich pro 20 qm genutzter Sportfläche nicht mehr als eine Person aufhalten, damit ist die Zahl der Teilnehmer im Kraftraum Weißensee auf 5 und im Kraftraum Günstedt auf 3 Teilnehmer begrenzt, sofern nicht durch besondere Schutzvorkehrungen, wie z.B. Trennwände, Masken etc., zusätzliche Infektionsschutzmaßnahmen bestehen.
- Beginn und Ende des Aufenthaltes sind zu dokumentieren.
- Zur Vermeidung von Personenansammlungen und Ballungen werden die Trainingszeiten mit Versatz von 15 Minuten geplant. Die Nutzungspläne werden soweit möglich nach den Wünschen der Mitglieder erstellt und sind bindend. Änderungen sind in persönlicher Absprache und beiderseitigen Einvernehmen möglich und den Vorstand anzuzeigen.

- Der Sport- und Trainingsbetrieb erfolgt kontaktfrei und ohne Wettkampfsimulationen, Gewichte und Übungen sind so zu wählen das ein zweite Person zur Sicherstellung nicht benötigt wird. Partnerübungen sind nicht erlaubt. Körperkontakt ist zu unterlassen.
- Bei Risikogruppen sind besondere Schutzvorkehrungen zu beachten, sie erhalten separate Trainingszeiten.
- Bekleidungswechsel, Körperpflege und die Nutzung der Umkleidebereiche finden nicht in der Sportanlage statt. Der Umkleideraum ist gesperrt.
- Das Erste-Hilfe-Material wird überprüft und gegebenenfalls erneuert. Im Rahmen einer eventuellen Wiederbelebensmaßnahme ist auf Beatmung (Mund-Mund o. Mund-Nase) zu verzichten und bis zu Eintreffen des Rettungsdienstes eine Herdruck-Massage ausreichend.

Desinfektionsmaßnahmen speziell für den Kraftsportverein Weißensee e.V.:

- Wenn möglich trainiert immer ein Athlet an nur einer Hantel bzw. Sportgerät, welches vor dem Training gründlich desinfiziert werden sollte.
- Trainieren mehrere Personen an einer Hantel, sollten während des Trainings neben der Abstandswahrung von mindestens 2 Metern häufige Desinfektionsmaßnahmen am Sportgerät durchgeführt werden.
- Schweißflecken an Böden, Bänken, Sitzgelegenheiten und anderen Materialien sollten stets beseitigt und die betreffenden Flächen desinfiziert werden. Beim Training besteht „Handtuchzwang“. Es wird empfohlen Handschuhe zu verwenden.
- Gleiche Desinfektionsmaßnahmen sollten bei der Nutzung sportartspezifischer Geräte, wie Kniebeugeständer und anderer Trainingsmittel, unbedingt Anwendung finden. Alle Geräte und Materialien sind vor der Nutzung zu desinfizieren. Desinfektionsmittel dazu hat jeder zum Training mit zu bringen.
- Hilfsmittel wie Bandagen, Bänder, Gürtel etc. sind nur als persönliches Equipment erlaubt und mitzubringen. Nach dem Training verbleiben diese Mittel nicht in der Trainingsstätte.
- In den Toiletten muss ein Hinweis auf gründliches Händewaschen angebracht sein. Hierbei ist darauf zu achten, dass ausreichend desinfizierende Seife zur Verfügung steht. Es sind nur persönliche Handtücher zu verwenden und nach dem benutzen wieder mit zu nehmen.

- Taschentücher sind nach der Benutzung sofort in verschlossenen Behältern zu lagern und nach der Trainingseinheit persönlich zu entsorgen.
- Getränkeflaschen sind zu personalisieren
- Persönliche Geräte, Hilfsmittel, Handtücher, Kleidung usw. sind nach dem Training mitzunehmen (Wechselschuhe ausgenommen). Nicht zuordenbare Gegenstände / Ausrüstung werden umgehend entsorgt.

Ergänzende Hinweise zur Durchführung der Sportart Powerlifting / Kraftsport / Fitness

Derzeit ist sämtlicher Wettkampfbetrieb innerhalb unserer Sportart in allen Altersklassen eingestellt. Der geschäftsführende Vorstand hat bezüglich des Wettkampfbetriebes beschlossen, die Gesamtsituation unter Beachtung der Bestimmungen auf Bundes- und Landesebene entsprechend der jeweiligen Entwicklungen neu zu beurteilen. Erst danach werden entsprechende Festlegungen bzw. Empfehlungen getroffen, in welcher Form, unter welchen Rahmenbedingungen und in welchen zeitlichen Perspektiven die Wettkampftätigkeit wieder durchgeführt werden kann. Wir sind angehalten uns zur Bekämpfung und Bewältigung der Corona-Pandemie strikt an die Vorgaben der Politik auf Bundes- und Landesebene zu halten. Dabei sind wir sehr bemüht uns als Verein in den Gesamtkontext unserer Gesellschaft einzuordnen. Unsere Mitglieder des Vorstandes sind diesbezüglich angehalten ihre Führungsaufgaben entsprechend wahrzunehmen und unsere Mitglieder aufgefordert ihren Beitrag zu leisten.

Grundlagen der Wiederaufnahme des Vereinssports sind weiterhin:

- die Zehn Leitplanken des Deutschen Olympischen Sportbundes,
- die Sportartspezifischen Übergangsregeln der Spitzensportverbände,
- das Konzept des Thüringer Ministeriums für Bildung, Jugend und Sport zur schrittweisen Wiederaufnahme des Sportbetriebes.

Infektionsschutzkonzept des Kraftsportverein Weißensee e.V.:

1. Verantwortliche Person

Kraftsportverein Weißensee e.V., Kirchplatz 4 99631 Günstedt Vereins

Ansprechpartner für das Infektionsschutzkonzept: Carsten Hauschild

Stadt Weißensee,

Gemeinde Günstedt,

2. Angaben zur genutzten Raumgröße in Gebäuden

Trainingsraum Weißensee Wasserstraße 10: 85, 8 qm

Trainingsraum Günstedt Schenkstraße 78: 9, 11, 20 qm

3. Angaben zur begehbaren Grundstücksfläche unter freiem Himmel

- entfällt -

4. Angaben zur raumluftechnischen Ausstattung

Weißensee: 6 großflächige Fenster an der Westseite des Trainingsraumes

Günstedt: 4 Fenster in drei Räumen

5. Angaben zu folgenden Maßnahmen

- regelmäßige Be- und Entlüftung:

Erfolgt vor und nach jeder Trainingseinheit

- Gewährleistung des Mindestabstandes:

Erfolgt durch Beschränkung der Teilnehmerzahl

- Beschränkung des Publikumsverkehrs:

Entfällt (nicht zugelassen)

- Einhaltung der Infektionsschutzregeln: eigenverantwortlich/Jugend >Trainer

- zur Sicherstellung des spezifischen Schutzes von Arbeitnehmern – entfällt –

