



Belehrungsbogen Hygiene und Gefahren TuS Wettbergen e.V.

Vorname	
Nachname	
eMail	
Abteilung	

Ich bin Mitglied Übungsleiter Gast

Auf dem Rückweg in ein vielfältiges vereinsbasiertes Sporttreiben sind die im Folgenden aufgestellten Regeln und Hinweise zu beachten:

- Die 10 Leitplanken zu Verhaltensregeln des DOSB (siehe Rückseite) habe ich zur Kenntnis genommen, verstanden und werden von mir befolgt.
- Beschilderungen für Ein/Ausgänge sowie Abstandsmarkierungen in den Sportstätten sind Folge zu leisten.
- Wenn ich bei mir möglicherweise ansteckende Krankheits-Symptome wie - Husten - Allgemeines Krankheitsgefühl - Atemnot - Fieber - Halsschmerzen erkenne, wende ich mich an eine verantwortliche Stelle und bleibe dem Trainingsbetrieb fern.
- Sollte ein Virenbefund zu einer häuslichen Quarantäne führen, melde ich das meinem Übungsleiter und der Geschäftsstelle des Vereins.
- Ich halte mein Wissen über Virenerkrankungen aktuell.
- Ich befolge die besonderen sportartbezogenen Übergangsregeln für den Trainingsbetrieb, die mir meine Abteilungsleitung zur Verfügung stellt.
- Ich achte auch bei anderen Personen und Trainingsgruppen in meiner Umgebung auf die Einhaltung der Regeln und unterstütze diese freundlich bei der Abstellung erkannter Mängel.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die Inhalte gelesen, verstanden und akzeptiert habe und diese umsetzen werde.

Datum

Unterschrift



Die 10 DOSB-Leitplanken

Distanzregeln einhalten
Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.
Körperkontakte müssen unterbleiben
Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Sportarten, sollte unterbleiben. In Zweikampfsportarten kann nur Individualtraining stattfinden.
Mit Freiluftaktivitäten starten
Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.
Hygieneregeln einhalten
Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden. In einigen Sportarten kann der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll sein.
Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen
Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt. Die Gastronomiebereiche bleiben geschlossen, ebenso wie die Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume.
Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen
In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans. Zudem ist auf touristische Sportreisen zu verzichten.
Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen
Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst auch sportliche Wettbewerbe.
Trainingsgruppen verkleinern
Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.
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. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.
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.