

# Hygiene- und Abstandsregeln (Stand 12.08.2020)

Basierend auf den Vorgaben des Landes NRW (Corona-Schutzverordnung) und der Stadt Paderborn sowie den Empfehlungen des Deutschen Olympischen Sportbundes und der Sportfachverbände



## Teilnahmevoraussetzungen

Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und diese vor jeder Sporteinheit bestätigen:

- Es bestehen **keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome**.
- Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
- Es muss jederzeit ein **Mund-Nasen-Schutz** getragen werden. Dieser darf nur während des aktiven Sporttreibens abgelegt werden.
- Die folgenden Maßnahmen zur Hygiene, zum Infektionsschutz, zur Steuerung des Zutritts und zur Gewährleistung eines Mindestabstands von 1,5 Metern werden eingehalten.

## Allgemeine Rahmenbedingungen

- Gemäß der aktuellen Fassung der Corona-Schutzverordnung des Landes NRW (Stand 12.08.2020) ist die **nicht-kontaktfreie Ausübung des Sport-, Trainings- und Wettbewerbsbetriebs** ohne Mindestabstand **während der Sportausübung** mit Gruppen von bis zu 30 Personen zulässig.
- Außerhalb des aktiven Sporttreibens muss zwischen den anwesenden Personen ein Abstand von mind. 1,5 Metern eingehalten werden.
- Eine Mischung von Gruppen während und nach der Sporteinheit darf nicht stattfinden. Vor und nach der Sporteinheit müssen sämtliche Körperkontakte unterbleiben.
- Die Durchführung von **kontaktfreiem Sport** (Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 Metern vor, während und nach der Sporteinheit), z.B. in Form von Alternativ- oder Individualprogrammen, ist zu bevorzugen.
- Die **Gruppengrößen** werden gemäß den geltenden Vorgaben angepasst/verkleinert. Als empfohlene Maßgabe gilt eine Fläche von wenigstens 10m<sup>2</sup> pro Teilnehmendem. Es ergeben sich folgende max. Kapazitäten für die vom Verein genutzten Sportstätten:

○ 3fach-Sporthalle Andreas-Winter-Sporthalle (1-3 Hallenteile)*	30 Personen
○ Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle:	9 Personen**
○ Vitalcenter Andreas-Winter-Sporthalle:	7 Personen**
○ 3fach-Sporthalle am Merschweg (1-3 Hallenteile)*	30 Personen
○ Stadion am Merschweg*	30 Personen
○ 3fach-Sporthalle am Berufskolleg SN (1-2 Hallenteile)*	30 Personen
○ Heinrich/Bonhoeffer-Sporthalle (neu)	30 Personen
○ Heinrich/Bonhoeffer-Sporthalle (alt)	25 Personen**
○ Turnhalle am Residenz-Hallenbad	25 Personen**
○ Gymnastikraum Turnhalle am Residenz-Hallenbad:	11 Personen**
○ Hermann-Löns-Stadion*	30 Personen
○ Gymnastikraum Hermann-Löns-Stadion:	10 Personen**

**\* Nutzen mehrere Sportgruppen eine Sportstätte, sind diese räumlich voneinander zu trennen.**

**\*\* Inkl. Übungsleitung.**

- Vor den Trainingseinheiten findet, wenn notwendig, eine Koordination der Trainingsgruppe (Gruppengröße) durch die Übungsleitung statt.
- **Die vorhandenen Türen und Fenster in den Sporthallen und Gymnastikräumen sind immer offen zu halten.**
- Die Nutzung der **Dusch- und Umkleidebereiche** ist erlaubt. Der **Mindestabstand** von 1,5 Metern ist zwingend einzuhalten. Als Richtwert gelten max. 10 Personen pro Umkleidebereich. Es ist auf eine ausreichende **Durchlüftung** der Dusch- und Umkleidebereiche zu achten.

### **Vor dem Training**

- Das **Betreten der Sportstätte** erfolgt nach Aufforderung durch die Übungsleitung. Um Warteschlangen zu vermeiden, bitten wir euch, erst kurz vor Beginn der Sporteinheit zur Sportstätte zu kommen.
- Vor bzw. unmittelbar nach dem Betreten der Sportstätte ist das bereitgestellte **Hand-desinfektionsmittel** zu nutzen bzw. sind die Hände 30 Sekunden mit Seife unter laufendem Wasser zu waschen.
- Jede Teilnahme an einer Sporteinheit wird unter Angabe der Adresse und Telefon-Nr. des Teilnehmenden in einer **Anwesenheitsliste** dokumentiert. Alle Angaben werden bei Bedarf dem Gesundheitsamt zur Verfügung gestellt, um etwaige Infektionsketten schnell nachvollziehen zu können.

### **Während des Trainings**

- Bei Einheiten mit **hoher Bewegungsaktivität** sollte der Mindestabstand deutlich vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter).
- Für den Fall einer Verletzung muss der **Mund-Nasen-Schutz** immer in Reichweite sein.
- **Sportmaterialien/-geräte** dürfen genutzt werden. Vor der Nutzung müssen die Teilnehmenden sich die Hände gründlich waschen oder desinfizieren.

### **Nach dem Training**

- Sporteinheiten enden ggfls. 10 Minuten vor dem eigentlichen Trainingsende, um Hygienemaßnahmen durchzuführen und einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen.
- **Die Sportstätte muss unmittelbar nach Ende der Sporteinheit verlassen werden.**

### **Abschließender Hinweis**

Ergänzend zu diesen Hygiene- und Abstandsregeln gelten ggfls. gesonderte sportartspezifische Regelungen unserer Abteilungen. Diese werden durch die Abteilungen und die zuständigen Übungsleitungen kommuniziert.