

Hygienekonzept - Fitnessprogramm (Stand: 18.05.2020)

Aufgrund der Einschränkungen durch Covid-19 (Corona-Pandemie) können die Aktivitäten des WSV Hofheim nur bei Einhaltung der allgemein geltenden Hygienevorschriften erfolgen. Der Verein orientiert sich mit seinem Hygienekonzept an den Leitplanken des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und den Empfehlungen der VBG – Unfallversicherung. Die Fitnessaktivitäten werden vorerst im Freien durchgeführt.

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 und wird mit 2 Metern empfohlen. Bewegungen sollten nebeneinander und in die gleiche Richtung 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 Spilsportarten, sollte unterbleiben.

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.

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.

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.

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.

Konkrete Maßnahmen im Verein:

1. Alle Kursteilnehmer werden über den Newsletter des Vereines über den vorliegenden Hygieneplan informiert.
2. Vorzugsweise informieren die Kursteilnehmer den Verantwortlichen oder die Kursleitung über die gewünschte Teilnahme am Kursangebot, um die Anzahl der Teilnehmer im Voraus zu ermitteln. Dies als Voraussetzung für die notwendigen Sicherheitsabstände.
3. Alle Teilnehmer werden namentlich und unter Angabe der gültigen Kontaktdaten (Telefonnummer und/oder Email-Adresse) auf einer Liste erfasst. Teilnehmer die nicht Vereinsmitglied sind, sollten auch ihre Anschrift hinterlegen. Die Aufbewahrung erfolgt jeweils bis zu 4 Wochen nach dem Kurstermin beim Kursleiter.
4. Der Verein stellt bei Bedarf Flächendesinfektionsmittel und Papiertücher zur Verfügung. Für notwendige Mittel zur Handdesinfektion sorgt der Kursteilnehmer selbst.
5. Alle Teilnehmer akzeptieren mit Teilnahme am Kurs den Hygieneplan des Vereins und versichern, dass sie die Hygienevorschriften beachten werden.
6. Sofern die Einhaltung der Hygienevorschriften nicht möglich ist, kann der Kurs nicht durchgeführt werden.

Allgemeine Hygienemaßnahmen für Kursangebote des Vereins im Freien

- Regelmäßige Handhygiene, v. a. gründliches Händewaschen mit Seife für mindestens 20 Sekunden oder die Verwendung von geeigneten Handdesinfektionen.
- Verwendung von Papierhandtüchern oder regelmäßiges Waschen von persönlich zugewiesenen Handtüchern.
- Einhaltung der Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch; nicht in die Hand).
- Benutzte Taschentücher sofort entsorgen (möglichst in Mülleimer mit Deckel).
- Hände aus dem Gesicht fernhalten.
- Wer sich krank fühlt, darf auf keinen Fall am Training teilnehmen.
- Es sind nur persönliche Getränkeflaschen zu benutzen.