

## Hinweise zum Trainingsbetrieb im Verein

Grundsätzlich birgt jede Begegnung zwischen Menschen und jeder Kontakt zu Gegenständen/Flächen, die von anderen Menschen berührt/beatmet/‘benießt’/‘behustet’ worden sein könnten, ein Risiko, dass Krankheitserreger übertragen werden könnten (Schmier- und Tröpfcheninfektion). Das gilt für das Risiko einer Übertragung des Corona-Virus genauso, wie für die Übertragung von herkömmlichen Grippe- und Erkältungsviren.

Alle (sowohl mutmaßlich Erkrankte, aber auch mutmaßlich Gesunde, insbesondere auch Menschen mit Verantwortung für Gruppen wie z. B. Übungsleiter/Trainer/Vereinsfunktionäre/-mitarbeiter) sollten ihr Verhalten so organisieren, dass das Ansteckungsrisiko minimiert wird! Vereinsseitig beinhaltet eine konsequente Verfahrensweise eine einstweilige Aussetzung des Trainingsbetriebes. Bei der Bewertung und Entscheidung wird es u. U. einen Unterschied machen, ob es sich um ein leistungssportliches Training einzelner Athleten/innen oder kleiner Athletengruppen handelt, die eigenverantwortlich handeln können oder um Übungseinheiten von zahlenmäßig großen Kindergruppen. Sollten Sie unter gewissenhafter Abwägung zu dem Schluss kommen, den Trainingsbetrieb (anteilig) fortzuführen, sollten Sie die nachstehend aufgeführten Maßnahmen beachten und auf ihre Umsetzung achten:

- Handschlagritual zur Begrüßung/Verabschiedung und gegenseitiges Abklatschen weglassen
- besonders darauf achten, einander nicht anzuniesen, anzuhusten oder aus nächster Nähe anzuatmen
- nur in die eigene Ellenbogenbeuge niesen oder husten, nicht in die Hand
- den Kontakt zu Flächen/Gegenständen\* meiden, auf denen sich Erreger befinden können
- wenn der Kontakt doch stattfindet, betreffende Körperstellen (insbesondere Hände) danach baldigst möglich gründlich waschen – bis dahin vermeiden, mit den Händen das Gesicht zu berühren

*\*Beispiele: Türklinken und -flächen, Garderobenhaken und Bänke in Umkleidekabinen, Duscharmaturen und -fußböden, Toiletten, Bälle, Schläger, Wurfgeräte und andere mobile oder fest installierte Sport- und Spielgeräte, Gegner (v. a. in Elementen aus Team- und Kampfsport), Partner (v. a. bei Hilfestellungen z. B. bei turnerischen Elementen)*

- Räume (auch Turnhallen) möglichst (mehrmals) täglich gut lüften (am besten Querlüften, wenn möglich)
- An Menschen/Vereinsmitglieder/Eltern appellieren, dass sie möglichst nicht zum Training oder in die Vereinsräume kommen, wenn sie sich bewusst sind, dass sie einschlägige Krankheitssymptome haben – wenn sie sich dessen nicht bewusst sind, solche aber erkennbar aufweisen, diese darauf aufmerksam machen
- Zusammenkünfte von vielen Menschen und Zusammenkünfte von mehreren Menschen auf engem Raum möglichst vermeiden (man darf in der Trainingsgruppe auch mal mit etwas Abstand zueinander sitzen/stehen)
- Getränkeflaschen nicht gemeinsam nutzen, nicht gemeinsam von gleichen Nahrungsmitteln (z. B. Riegeln) abbeißen
- Gegenstände und Flächen regelmäßig desinfizieren oder zumindest gründlich (ab)waschen, die häufig berührt werden
- Übungseinheiten nach Möglichkeit bevorzugt im Freien abhalten
- Toiletten und Duschen nach Möglichkeit Zuhause und nicht an der Trainingsstätte benutzen