

Das neuartige Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungswege sind die Tröpfchen- und Aerosolinfektion. Dies erfolgt vor allem direkt über die Schleimhäute der Atemwege. Darüber hinaus ist auch indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie die Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden, eine Übertragung möglich.

Es gelten zusätzlich zu den allgemeinen Hygieneregeln sportartspezifische Empfehlungen der Fachverbände. Diese sind im jeweiligen Hygienekonzept der Abteilungen berücksichtigt.

## Regelübersicht

1. Jede Person mit Krankheitssymptomen hat dem Übungsbetrieb fernzubleiben oder ist vom Übungsbetrieb auszuschließen. Eine entsprechende Abfrage durch den Sportleitenden hat vor jeder Übungsstunde zu erfolgen.
2. Abstand halten, mindestens 1,5 Meter rundum. Wo dies nicht möglich ist (z.B. bei Notfällen), ist eine Mund-Nase-Bedeckung zu tragen. Jegliche Körperkontakte (außer bei Notfällen) sind vor, während und nach der Sparteinheit untersagt. Auf körperliche Begrüßungen und Verabschiedungen ist zu verzichten.  
Ausgenommen sind
  - a. festgelegte Sportgruppen von maximal 5 Personen (älter als 14 Jahre, einschließlich Sportleitenden) aus höchstens zwei verschiedenen Haushalten,
  - b. Gruppen aus maximal 20 Personen im Alter bis einschließlich 14 Jahre plus zwei Aufsichtspersonen.

Es gilt zudem, dass der Mindestabstand zwischen gleichzeitig sporttreibenden Gruppen jederzeit 5m rundum beträgt.

3. Hust- und Niesetikette sind einzuhalten (Nutzung der Armbeuge, Taschentücher nutzen, wegrehen von anderen).
4. Regelmäßiges, richtiges **Händewaschen** mit Seife (gemäß Aushang: **mindestens 20-30 Sekunden einseifen**) nach Husten oder Niesen, vor dem Essen, vor dem Aufsetzen und nach dem Abnehmen eines Mund-Nasen-Schutzes sowie nach dem Toiletten-Gang.  
**Richtiges Händewaschen mit Seife reicht aus, um das Corona-Virus zu inaktivieren.**

**Händedesinfektion** sollte die Ausnahme sein. Sie ist dann sinnvoll, wenn das Händewaschen nicht möglich ist oder nach dem Kontakt mit Ausscheidungen oder Körperflüssigkeiten. Das Handdesinfektionsmittel muss in ausreichender Menge in die trockene Hand gegeben und bis zur völligen Abtrocknung ca. 30 Sekunden in die Hände gerieben werden. Auf eine vollständige Benetzung der Haut ist zu achten.

**Handdesinfektionsmittel enthalten Alkohol und dürfen nicht zur Desinfektion von Flächen verwendet werden. Es besteht Explosionsgefahr.**

5. Der Kontakt mit häufig berührten Flächen wie Türklinken ist zu minimieren (z.B. nur mit dem Ellenbogen bedienen, nicht mit der vollen Hand; Türen ggf. mit Keilen aufstellen, wenn erlaubt).
6. Der Sportbetrieb ist **ausschließlich auf Sportanlagen unter freiem Himmel** gestattet.

7. Gruppengrößen sind gem. Punkt 2 gestalten.
8. Nach den Übungsstunden sind die jeweiligen Hygienemaßnahmen durchzuführen.
9. Dusch- und Aufenthaltsbereiche sind für jegliche Nutzung gesperrt.
10. In Wasch- und WC-Bereichen sind medizinische Masken zu tragen und der Abstand von 1,5m zwischen Personen jederzeit und rundum einzuhalten.  
Wasch- und WC-Bereiche dürfen nur von einer Person zurzeit genutzt werden.
11. Sportleitenden und Teilnehmenden wird dringend empfohlen, individuell und bereits in Sportbekleidung zum Sport anzureisen. Von der Bildung von Fahrgemeinschaften (außer bei gleichem Hausstand) soll abgesehen werden.
12. Sportleitende sind verantwortlich für die Umsetzung der allgemeinen Hygiene- und Verhaltensregeln sowie für die Durchführung von Desinfektion an allen Kontaktflächen nach jeder Sparteinheit.
13. Sportleitende führen Listen über alle Anwesenden. Ein Vordruck wird von der Geschäftsstelle und unter [vflgladbeck.de](http://vflgladbeck.de) bereitgestellt. Die ausgefüllten Listen werden zeitnah an die Geschäftsstelle übergeben, dort verwahrt und nach 4 Wochen vernichtet. Ein Einwurf der Listen in den Briefkasten der VfL-Geschäftsstelle ist zur Wahrung des Datenschutzes und zur kontaktfreien Übergabe gewünscht. Eine verkürzte Erfassung der Teilnehmendendaten, bestehend aus kompletter Namens-, Adress- und Telefonübersicht in Verbindung mit einer nur namentlichen Anwesenheitsliste ist möglich.  
Alternativ zur Listenführung kann die Nutzung der **Luca-App** vorgenommen werden. Hierzu ist eine Absprache mit dem Hygienebeauftragten zwingend erforderlich. Für die Überwachung des verpflichtenden Ein- und Ausbuchens im Luca-System ist dem Hygienebeauftragten eine verantwortliche Person zu benennen.
14. Zuschauenden ist der Zutritt zu Sportstätten nicht gestattet. Kinder unter 12 Jahren dürfen von einer Person begleitet werden.

## Ihr Ansprechpartner bei Fragen

Tim Tersluisen  
Stv. Vorsitzender f. Öffentlichkeitsarbeit  
Hygienebeauftragter  
Tel.: 01577 1577 757  
E-Mail: [tim.tersluisen@vflgladbeck.de](mailto:tim.tersluisen@vflgladbeck.de)