Hygienekonzept „Sport“ für Externe Nutzer (SBZ)

(Stand 04.05.2022)

Sport- und Bewegungsangebote können unter Beachtung der Auflagen des Infektionsschutzes und der Hygieneregeln grundsätzlich durchgeführt werden und finden unter den allgemeinen Rahmenbedingungen dieses Rahmenhygieneplans statt (Handlungsempfehlungen des BLSV, Stand 2.Mai 2022)

Sport im Innenbereich

- Im Innenbereich sind sportpraktische Inhalte ohne Maske zulässig, es wird allerdings auch weiterhin empfohlen, eine MNB/MNS oder OP-Maske zu tragen. Ein Mindestabstand von 1,5 m unter allen Beteiligten wird ebenfalls empfohlen.
- Vor und nach dem Sport: gründliches Händewaschen mit Seife
- Handkontaktflächen sollten regelmäßig desinfiziert werden.
- Es ist für einen ausreichenden Frischluftaustausch zu sorgen.
- Während des Sports sollten daher Türen zum Lüften geöffnet und Fenster gekippt sein.
- Sportausübung ohne Körperkontakt sollte zielgerichtet ausgeschöpft werden.

Sport im Außenbereich

- Eine Sportausübung im Freien ist zu bevorzugen, soweit die Witterungsbedingungen eine Betätigung im Freien erlauben.
- Im Freien ist eine Sportausübung ohne MNB möglich, ein Mindestabstand entfällt.

Schwimmunterricht

- Die Maskenpflicht entfällt für die Schwimmer*innen während des Schwimmunterrichts.
- Der Mindestabstand wird beim Schwimmen empfohlen.
- Schwimmen sollte daher auf abgesteckten Bahnen erfolgen. Es wird empfohlen, Leinen zu spannen, um den Teilnehmer*innen die Einhaltung der Abstände im Becken zu vereinfachen.

Konditionsraum

- Dein Training im Konditionsraum kann ohne Maske absolviert werden.
- Ein Mindestabstand unter allen Beteiligten muss nicht mehr eingehalten werden, wird aber weiterhin dringend empfohlen. Vor allem bei Kraft- und Ausdauertraining ist der Ausstoß der Aerosole besonders hoch.
- Bei der Nutzung des Konditionsraumes ist ein eigenes, sauberes Handtuch mitzubringen und unterzulegen.
- Die Geräte müssen bei jedem Wechsel gründlich desinfiziert werden (Hygienemaßnahmen, Schweiß etc.).
- Fenster öffnen, Lüftung einschalten, Türen öffnen, da durch ein Konditionstraining/ Krafttraining mehr Atemluft benötigt/ ausgestoßen wird.
- Dringend: Eintragung in den Schulraumordner/ Anwesenheitsliste

Zeiten von Sportunterricht / Übungszeiten

- Die Zeiten (Betreten und Verlassen der Hallen) sind vom verantwortlichen Leiter*in einer Sportgruppe einzuhalten.
- Überschneidungen von Gruppen, z.B. im Eingangsbereich sind zu vermeiden.
- Der Unterricht muss rechtzeitig beendet werden, um ausreichend lüften zu können.

- Achtung: hinterher Türen und Fenster schließen, Licht aus.

Dokumentation

- Der Sportbetrieb ist stets in Teilnehmerlisten / Anwesenheitslisten zeitlich zu erfassen, die der verantwortliche Leiter der Sportgruppe bei Bedarf vorlegen muss.
- Dringend: Eintragung in den Schulraumordner (Stehtisch im Eingangsbereich für die Sporthalle, eigener Ordner in der Schwimmhalle, Ordner im Konditionsraum)
- Sportgruppen sind in ihrer Zusammensetzung nicht zu wechseln.

Abstandsregeln

- Die Abstandregeln entfallen.
- Es wird allerdings dringend empfohlen, Abstand zu halten und überfüllte Kabinen und Umkleideräume in Kleingruppen zu nutzen.

Umkleide- und Wasch-/Duschbereich

- Umkleidekabinen in geschlossenen Räumlichkeiten dürfen unter Einhaltung der für die Unterrichtsräume geltenden Vorgaben genutzt werden.
- Umziehen erfolgt, wenn möglich mit Maske (kleine, enge Räume, schlechte Belüftung).
- Auch in der Umkleidekabine wird ausreichend Abstand von ca. 1,5m empfohlen. Große Gruppen sollten auf mehrere „Schichten“ zum Umziehen gehen, da kein ausreichender Abstand mehr möglich ist.
- Die Nutzung der SBZ-Haartrockner ist gestattet, auf einen Mindestabstand sollte geachtet werden.
- Jetstream-Geräte sind erlaubt, soweit diese mit einer HEPA-Filterung ausgestattet sind.
- Die Griffe der Haartrockner sollten regelmäßig desinfiziert werden. Dies wird vom Übungsleiter*in gewährleistet.

Besondere Hygieneregeln

- Sitzflächen sowie Barfuß- und Sanitärbereiche werden regelmäßig gereinigt.
- Dies gilt ebenfalls für alle Griffflächen (z.B. Türklinken, Treppengeländer, Lichtschalter).
- Duschen und die Beckenumgangsflächen (Schwimmhalle) werden ebenfalls regelmäßig gereinigt.
- Alle Sporttreibenden sind verpflichtet, sich vor und nach dem Sport sowie nach der WC-Nutzung mit Seife für 20-30 Sekunden die Hände zu waschen.
- Alle Sportgeräte oder auch andere benutzte Gegenstände sollten vor und nach Gebrauch desinfiziert werden.
- Die Druckknöpfe der SBZ-Haartrockner sollten nach Gebrauch desinfiziert werden.
- Desinfektionssprays stehen im Sportlehrerzimmer, im Konditionsraum und in der Schwimmmeisterkabine bereit.
- Bei externen Gruppen wird gebeten, eigenes Desinfektionsmaterial bereit zu halten.

Lüftung

Auf gute Durchlüftung ist stets zu achten:

- Sporthalle: geöffnete Türen, gekippte Fenster während der Sportstunde

- Durchlüften nach der Sportstunde
- Schwimmhalle: geöffnete Eingangstür
- Bei Gruppenwechsel ist ein vollständiger Frischluftaustausch vorzunehmen, daher muss der Kurs frühzeitig beendet werden.