

## Wir bitten um Beachtung des einrichtungsspezifischen Hygieneplanes.

1. Den Anweisungen des MTV-Vorstandes muss Folge geleistet werden.
2. Kontakt- und Mannschaftssportarten sind bis auf weiteres ausgesetzt.
3. Reha Sport findet bis auf weiteres nicht statt.
4. In der Sporthalle der Schule an den Linden findet kein Training statt.
5. Training mit Kindergartenkindern findet nicht statt.
6. Im Krafraum darf noch nicht trainiert werden, da kein ausreichender Abstand gewahrt werden kann.
7. Die Gaststätte ist in ihrer Funktion als geselligen Treffpunkt geschlossen, die Sportler sollten eigene Getränke mitbringen.
8. Markierungen in den Eingangsbereichen (Einbahnstraßen) und Hallen (Platzgrößen) müssen beachtet werden.
9. Keine Bildung von Schlangen und Gruppen, Abstand halten.
10. Die Platzaufteilung der Trainings im Freien muss von den Übungsleitern durchgeführt werden (insgesamt ist das Frei-Gelände ja groß genug ☺).
11. Desinfektionsmittel für Hände (Handdesinfektionsmittel) und Geräte (Flächendesinfektionsmittel) ist ausreichend vorhanden und steht an den wichtigen Stellen bereit. Bitte nicht wegnehmen oder an einen anderen Platz stellen.
12. In jeder Trainingsgruppe muss eine Anwesenheitsliste geführt werden, damit im Falle einer Infektion der Weg nachvollzogen werden kann.

## Allgemeine Hygienemaßnahmen (DOSB):

1. Regelmäßige Handhygiene, v. a. gründliches Händewaschen mit Seife für mindestens 20 Sekunden.
2. Verwendung von Papierhandtüchern oder regelmäßiges Waschen von persönlich zugewiesenen Handtüchern.
3. Einhaltung der Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch; nicht in die Hand).
4. Benutze Taschentücher sofort entsorgen (möglichst in Mülleimer mit Deckel).
5. **Hände aus dem Gesicht fernhalten.**
6. **Regelmäßige Reinigung von Räumen und Kontaktflächen.**
7. Vorausschauendes Nachfüllen von Seifenspendern und Einmalhandtüchern, insbesondere auf nicht vereinseigenen Sportanlagen für ausreichend Seife und Handrocknungsmöglichkeiten sorgen.
8. Risikogruppen sind gesondert zu betrachten und es ist nach aktuellen Empfehlungen des RKI zu handeln.
9. **Wer sich krank fühlt, darf auf keinen Fall am Training teilnehmen oder zur Arbeit erscheinen.**
10. Eine Verwendung von Mund-Nase-Schutz ist für alle Personen (Beschäftigte, Ehrenamtliche etc) in außersportlichen Bereichen zu empfehlen.

## MTV-Hygienefahrplan, Abstands- und Kontaktregeln

### Spezielle Hygienemaßnahmen in Sportunternehmen (DOSB):

1. Gründliches Händewaschen mindestens beim Betreten der Sportanlage und vor dem Verlassen, außerdem nach dem Aufsuchen der Sanitäreinrichtungen.
2. Soweit möglich das Training oder Teile des Trainings nach draußen verlegen (Warm up, Cool down, Cardiotraining...).
3. Möglichst eigene Matten und Sportgeräte (wie z.B. Hanteln, Bänder etc.) in den Übungsstunden benutzen. Andernfalls müssen die benutzten Sportgeräte nach jeder Nutzung mit zugelassener Flächendesinfektion desinfiziert werden.
4. Es sind nur personalisierte Getränkeflaschen zu benutzen.
5. Sporträume dürfen nur dann zum Sporttreiben genutzt werden, wenn ausreichender Luftaustausch über regelmäßiges Lüften möglich ist. Die Übungsstunden werden auf 50min reduziert. Die verbleibenden 10min müssen zum Lüften und zur Desinfektion benutzt werden.

### Weitere Maßnahmen (DOSB):

1. Umkleidebereichen und Duschen sind gesperrt, sie dürfen bis auf weiteres nicht benutzt werden.
2. Deshalb schon in Sportkleidung kommen und zuhause duschen.
3. Zeitliche Ballungen von verschiedenen Sportlern/Sportgruppen vermeiden, d.h. versetzter Trainingsbeginn und genügend Zeit zwischen 2 Trainingseinheiten lassen.
4. Zugangszeiten müssen von den Übungsleitern geregelt und kommuniziert werden.
5. Zugang kontrollieren, „Einbahnstraßen“ sind eingerichtet und müssen beachtet werden.
6. Die empfohlenen Abstandswerte des RKI von 1,5 – 2m sind für den Sportbetrieb in vielen Fällen allerdings nicht ausreichend, da durch die Bewegung und die höhere Atemfrequenz und Ausatem-volumen die Tröpfchen deutlich weiter getragen werden.
7. Maximale Teilnehmerzahl in den Hallen soll 9 Personen (+ 1 Trainer) nicht überschreiten.
8. In der großen Halle können bei Berücksichtigung der Kontaktvorgaben mehr Personen trainieren (je Person muss ein Bereich von 4-5m Abstand bei Bewegung nebeneinander in die gleiche Richtung eingehalten werden).
9. Beim Laufen oder langsamen Radfahren sollten 10m und bei höherem Tempo 20m Abstand zum vorderen Person eingehalten werden.
10. Da das Infektionsrisiko im Windschatten am größten ist, ist ein nebeneinander oder versetztes Trainieren zu empfehlen.<sup>1</sup>
11. Auf Partnerübungen, Übungen mit Körperkontakt, sowie sportliche Rituale (Abklatschen, Um-armen, etc.) ist zu verzichten.
12. Sporthallen eventuell unterteilen (durch Geräte/Klebeband), Stationen bilden.
13. Möglichst feste Trainingsgruppen bilden (auch bei Unterteilung der Trainingsgruppe).
14. Unterlassung von Fahrgemeinschaften.
15. Die Sportstätte sollte nur von Sportlern und Sportlerinnen betreten werden, Begleitpersonen sind zu vermeiden.
16. Dokumentation der anwesenden Personen zum Nachvollziehen einer möglichen Infektionskette durch Anwesenheitslisten.

## MTV-Hygienefahrplan, Abstands- und Kontaktregeln

### Massnahmen des HLV für Leichtathleten:

#### Handlungsempfehlung

- Die **Vereinsführung** übernimmt die **Gesamtverantwortung** für die Trainingsdurchführung. Eine Liste der berechtigten Trainer\*innen und Athlet\*innen (Beispiel siehe EXCEL Belegungsplan Sheet 1) ist dem Träger der Sportstätte vorzulegen. Bitte sucht die direkte **Absprache** mit den **Städten und Gemeinden**.
- Der Verein legt dem Träger der Trainingsstätte wöchentlich einen **Belegungsplan** vor. Der Belegungsplan muss im Vorfeld mit den anderen, die Trainingsstätte nutzenden Vereinen, abgestimmt sein. Für jede Trainingsstätte werden die zugelassenen Personen (Teilnehmer, Übungsleiter) und Trainingseinheiten dokumentiert.
- Ein **Training** ist ausschließlich **unter freiem Himmel** erlaubt – kein Kraftraum!
- Die **Anreise** zum Training sollte nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln erfolgen (ggf. Maskenpflicht beachten). Auf Fahrgemeinschaften ist ebenfalls zu verzichten.
- Trainingseinheiten werden unter **Ausschluss der Öffentlichkeit** absolviert. Eltern oder andere Angehörige haben keinen Zutritt zur Trainingsstätte.
- Das Training ist so zu organisieren, dass zwischen den einzelnen **Trainingsgruppen** ein freizuhaltender **Mindestabstand von 30m** eingehalten werden kann.
- **IMMER UND ÜBERALL** ist ein Mindestabstand von **2 m zwischen den Personen einer Trainingsgruppe** einzuhalten - auch bei allen Trainingsübungen!
- Das Training findet nur in dem definierten **Athleten-/Trainer-Gespann (max. 4:1)** auf den zugewiesenen Trainingsflächen statt (Belegungsplan!)
- Trainingsgruppen können die Trainingsflächen erst betreten, wenn die vorherige Trainingsgruppe die Sportanlage verlassen hat. Zwischen den einzelnen **Trainingsgruppen** darf **kein Kontakt** stattfinden.
- Zu den Trainingseinheiten kommen die Athlet\*innen in Trainingskleidung und gehen **DIREKT** zur Trainingsfläche. **Umkleiden und Duschen bleiben geschlossen**.
- Auf einem Sportplatz dürfen **nicht mehr als 15 Personen** gleichzeitig trainieren. Es ist wirklich wichtig behutsam zu starten – reduziert bitte ggf. diese Zahl. Ein Beispiel für eine mögliche Stadionbelegung wäre eine Gruppe Weitspringer, eine Gruppe Hochspringer und eine Gruppe Sprinter, bei Vorhandensein einer separaten Wurfanlage, wäre eine Gruppe Werfer zusätzlich möglich.
- Beim **Lauftraining** ist bei hintereinander laufenden Athleten\*innen ein **Abstand von 15m** einzuhalten („Tröpfchenwolkentheorie“). Sollten sich Läufer\*innen überholen, muss eine Bahn freigehalten werden, um den 2m Abstand einhalten zu können.

## MTV-Hygienefahrplan, Abstands- und Kontaktregeln

- ➔ Für Lauftreffs gelten weiterhin die Kontaktbeschränkungen für Freizeitaktivitäten. Das bedeutet, dass nur 2 Personen aus unterschiedlichen Wohngemeinschaften oder 2 Familien aus 2 Wohngemeinschaften gemeinsam laufen dürfen. Die Abstandsregeln müssen beachtet werden.
- ➔ Nach dem Training fahren/ gehen die Athlet\*innen **DIREKT** nach Hause, kein Duschen auf der Sportanlage. Alle benutzen **Sportgeräte** sind zu **desinfizieren!** Bitte sorgt dafür, dass Hygienemittel (Geräte- und Händedesinfektion) vor Ort sind. Wir empfehlen zusätzlich, dass jeder Trainer/ Athlet ein eigenes **Händedesinfektionsmittel** mit sich führt.
- ➔ Alle Teilnehmer am Training halten die **allgemeinen Hygienemaßnahmen** und Vorgaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung streng ein (siehe Hygienetipps)
- ➔ „**Begrüßungsrituale**“ (Handschlag, Umarmung etc.) sind zu **unterlassen!**
- ➔ In den **Toiletten** wird ein Hinweis auf gründliches Händewaschen angebracht und es werden ausreichend desinfizierende Seife sowie nicht wiederverwertbare Papierhandtücher zur Verfügung gestellt.
- ➔ **Trainingsgeräte** (Kugeln/Disken/Speere/Stäbe etc.) werden in der Trainingseinheit jedem einzelnen Athleten **zugeordnet** und durch keinen anderen Athleten genutzt. Dieser hat die **Geräte** nach dem Training zu **desinfizieren**. Staffelttraining ist durch die gemeinsame Nutzung eines Gerätes nicht möglich!
- ➔ Das **Auflegen der Latte** sollte ausschließlich durch den Trainer erfolgen; ebenso das **Aufstellen der Hürden** oder das Einebnen der Weitsprunggrube.
- ➔ Die Nutzung von **Matten** für die Gymnastik, die Mobilisation und das Stabilisationstraining ist untersagt. Alle Teilnehmer nehmen hierfür eigene **Handtücher** oder Isomatten mit in das Training.
- ➔ Den Trainer\*innen wird das Tragen eines **Mund- und Nasenschutzes** empfohlen.
- ➔ Bitte **informiert** Euch täglich in den Medien über die aktuellen Entwicklungen und **Empfehlungen** zum Coronavirus. Der **HLV** wird auf seiner **Homepage** die aktuellen Informationen und Empfehlungen veröffentlichen.

**Es können nur Personen das Training aufnehmen, die die folgenden Bedingungen erfüllen - gilt für jedes Training und auch für Trainer!**

- Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-CoV-Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen).
- Kein Nachweis einer SARS-CoV-Infektion in den letzten 14 Tagen.
- In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARS-CoV getestet worden ist.

**In allen anderen Fällen ist die Teilnahme am Training und der Aufenthalt auf der Trainingsstätte untersagt. Über das weitere Vorgehen hat der behandelnde Arzt zu entscheiden.**

## MTV-Hygienefahrplan, Abstands- und Kontaktregeln

### Massnahmen des DTB für Tischtennis:

- Tischtennis ist Individualsport
- Tischtennis ist kein Kontaktsport
- Trainingspartner\*in/Wettkampfgegner\*in sind mindestens 2,74 Meter (Länge des Tisches) voneinander getrennt

### **Anpassungen in der Trainings- bzw. Wettkampfpraxis:**

- Die geltenden Abstands- und Hygienemaßnahmen werden eingehalten
- Die Trainingszeiten werden individuell innerhalb der Obergrenzen für die Teilnehmerzahl eingeteilt (kein offener Trainingsbetrieb)
- Auf- und Abbau von Tischen und Materialien erfolgt durch fest eingeteilte Personen, die dafür Handschuhe und Mundschutz nutzen
- Dort, wo es räumlich möglich ist, werden die Tische zum Training im Außengelände der Hallen aufgestellt
- Alle genutzten Tische werden räumlich durch Umrandungen voneinander abgetrennt, bei Hallen mit Trennvorhängen werden auch diese genutzt. Die Spielboxen (laut Regel mindestens 12 x 6 Meter) können auch größer gebaut werden
- Die Spieler\*innen nutzen ausschließlich eigene Schläger, keine Leihschläger vom Verein/Trainer
- Es gibt fest eingeteilte Trainingspaarungen
- Für Angehörige von Risikogruppen wird zu bestimmten Zeiten geschütztes Training angeboten
- Zwischen zwei Tischbelegungen wird jeweils eine 10-minütige Pause eingeplant, um einen kontaktlosen Wechsel am Tisch zu ermöglichen
- Es wird kein Doppel gespielt
- Die Spieler\*innen einer Paarung nutzen jeweils einen eigenen Ball, den nur sie/er berühren bzw. ins Spiel bringen darf
- Die beiden Bälle der Trainingspaarung sind deutlich voneinander unterscheidbar (z.B. weiß/orange)
- Es findet kein Training am Ball-Roboter sowie kein Balleimer-Training statt
- Es gibt keinen Seitenwechsel
- Umkleieräume und Duschen werden nicht genutzt
- Kein Händeschütteln/Abklatschen zu Beginn und Spielende
- Kein Anhauchen des Balles
- Kein Abwischen des Handschweißes am Tisch
- Trainer\*innen im Nachwuchstraining halten Abstand, tragen einen Mundschutz und führen keine Bewegungskorrekturen/Hilfestellungen durch