



SFC Harz-Weser e. V. 1982

Handlungsempfehlungen

zur Ausübung des Vereinssports



(Stand: 1. September 2020)

Voraussetzung für die Durchführung von Sport beim SFC Harz-Weser ist die offizielle Freigabe des Sportbetriebs durch die Kommunen sowie die Freigabe der benötigten, öffentlichen Sportanlagen. Der Vorstand hat **in der ersten Jahreshälfte** seinen verantwortungsbewussten Beitrag zur Eindämmung der Verbreitung des Coronavirus durch die Einstellung des Sportbetriebs beim SFC Harz-Weser geleistet und möchte sich auch weiterhin verantwortungsbewusst verhalten. Verbunden mit dem Wunsch, die Wiederaufnahme des Sportbetriebs beim SFC zu ermöglichen, hat der Vorstand Regeln entwickelt, die mindestens eingehalten werden sollen, um den notwendigen Beitrag für eine langfristige und hoffentlich weitergehende Wiederaufnahme des Sportbetriebs zu leisten **und um auch Veranstaltungen wieder durchführen zu können**.

Im Rahmen der vom Deutschen Olympischen Sportbund und den einzelnen Sportfachverbänden formulierten, übergeordneten Leitlinien sowie den behördlichen Anordnungen des Landes Niedersachsen, des Landkreises Göttingen und der Stadt Osterode am Harz gibt der Vorstand seinen Mitgliedern folgende Übergangsregeln an die Hand. Trotz dieser Regeln besteht ein Restrisiko. Alle potenziellen Teilnehmer/innen sollten gründlich abwägen, ob sie dieses eingehen wollen. Die Regeln sind eine Empfehlung und dienen lediglich als Hilfestellung. Jede/r Sportler/in und jede/r Übungsleiter/in oder Betreuer/in muss eigenverantwortlich entscheiden.

1. Aufklärung und Informationspflicht:

- a) Alle Sportler/innen, Übungsleiter/innen und Betreuer/innen bestätigen die Kenntnis der vorliegenden Empfehlungen. Weiterhin stimmen sie ausdrücklich zu, dass sie bei den unter Punkt 2 genannten Krankheitssymptomen sofort die notwendigen Maßnahmen einleiten und nicht am Sportbetrieb teilnehmen.
- b) Es wird ausdrücklich empfohlen, beim Sport Hallen allgemein und im speziellen enge/kleine Hallen zu meiden und Vereinssport nur im Freien auszuüben.
- c) Körperkontakt ist im Rahmen des aktuellen (sehr eingeschränkten) Sportangebot des SFC nicht notwendig und muss vermieden werden. Beim Training und Spiel sind sämtliche kontaktförderlichen Situationen zu vermeiden.
- d) Die Anreise erfolgt nicht in Fahrgemeinschaften.

2. Risiken in allen Bereichen minimieren

- a) Alle Athleten und Betreuer dürfen bei jeglichen Krankheitssymptomen nicht am Training teilnehmen, müssen zu Hause bzw. in Isolation bleiben und ihren Hausarzt anrufen und dessen Anweisungen befolgen; das gilt auch für Begleitpersonen. Die Trainingsgruppe oder andere Kontakte sind umgehend zu informieren.
- b) Das Benutzen von Gemeinschaftsräumen ist nicht gestattet.
- c) Individuelles Training ist auch zu Hause nicht sinnvoll, wenn Krankheitssymptome bestehen. Typische Krankheitssymptome sind Fieber, trockener Husten, Geruchs- sowie Geschmacksstörungen, Bindehautentzündung, leichter Durchfall, Müdigkeit oder Kurzatmigkeit.

3. Distanzregeln einhalten

Beim Training im Freien hat eine Person ein geringes Risiko, sich anzustecken. **In Sporthallen besteht ein potentiell höheres Risiko, sich zu infizieren.** Das Risiko kann sekundär durch die Nähe zu Trainingspartnern erhöht werden. Es ist daher darauf zu achten, den empfohlenen Mindestabstand einzuhalten.

4. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

- a) Beim SFC Harz-Weser werden aktuell nur sportliche Betätigungen freigegeben, die als kontaktlose Sportarten. Gewohnte Rituale wie Begrüßungen, „Abklatschen“ oder Verabschiedungen müssen ohne Berührungen erfolgen.
- b) Der SFC Harz-Weser empfiehlt das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes soweit möglich und sinnvoll. Zum Beispiel in Pausen zwischen Trainingsabschnitten, bei kurzen Besprechungen. **Dies gilt auch für das Betreten und Verlassen von Sporthallen und die Nutzung der Umkleidekabinen. Übergeordnet sind diesbezüglich die Vorgaben der für die jeweilige Sporthalle verantwortlichen Institution zwingend einzuhalten.** Seit Ende Mai werden den Mitgliedern des SFC Harz-Weser vom Vorstand wiederverwendbare Masken im Vereinsdesign gegen einen geringen Kostenbeitrag zur Verfügung gestellt.

5. Persönliche Hygieneregeln einhalten

- a) Es wird empfohlen die Hände häufig und regelmäßig mindestens dreißig Sekunden lang mit Seife und heißem Wasser zu waschen sowie Berührungen im Gesicht zu vermeiden.
- b) Es ist sinnvoll, Sportgeräte und Hilfsmittel, wie z. B. Bälle, Stoppuhren usw., nach dem Training zu desinfizieren und intensiv zu reinigen. Dazu eignen sich zugelassene desinfizierende Reinigungsmittel.

6. Umkleiden, Duschen und Geselligkeit

- a) Sportler/innen ziehen sich **möglichst** nicht in Gemeinschaftsräumen um. Das Duschen erfolgt **möglichst** zu Hause.
- b) Es wird keine Gemeinschaftsverpflegung angeboten.
- c) Es erfolgt kein geselliges „Ausklingen“ des Trainings. Auf Abschlussgetränke wird verzichtet.

7. Veranstaltungen unterlassen

Zur Organisation des Vereinsbetriebs werden Telefon- und Videokonferenzen genutzt.

8. Trainingsgruppen verkleinern

- a) Eine Trainingsgruppe sollte in der Regel aus maximal **10** Sportler/innen inkl. Übungsleiter/in oder Betreuer/in bestehen.
- b) Das Training und die Trainingsgruppen sind zu dokumentieren, um Kontakte nachvollziehen zu können. Der verantwortliche Übungsleiter führt zu diesem Zweck eine Anwesenheitsliste, auf der jede/r Teilnehmer/in inkl. Übungsleiter/in oder Betreuer/in per Unterschrift die Anwesenheit bestätigen.

9. Sporthallen, Trainings- und Krafträume

Derzeit wird das Training in geschlossenen Räumen nicht empfohlen. Unabhängig von der Empfehlung sind die Sportstätten, die der SFC Harz-Weser in der Regel nutzt, durch behördliche Anordnungen und/oder Sperrungen der Eigentümer, gar nicht zur Nutzung freigegeben.

Einzelne Gruppen des SFC Harz-Weser können aktuell Sporthallen des Landkreises Göttingen nutzen. Während der Nutzung ist für eine regelmäßige Belüftung zu sorgen, um einen Luftaustausch sicherzustellen.