



Der Verein am Eselsberg!

VfB Schwarz-Rot Ulm e.V.

Weinbergweg 42, 89075 Ulm

# Hygienekonzept und Verhaltensregeln im Sportbetrieb

**FITNESS und GYMNASTIK**





# HYGIENEKONZEPT UND VERHALTENSREGELN IM SPORTBETRIEB

## 1 GRUNDLAGEN

### 1.1 Allgemein

#### Verantwortung

Abteilungsleitung:	Fitness und Gymnastik & Freie Kurse
Corona-Beauftragte(r):	VfB-Geschäftsstelle

Die nachfolgend aufgeführten Hygiene- und Verhaltensregeln für den Sportbetrieb der Abteilung Fitness und Gymnastik sowie Freie Kurse des VfB Ulm sind Konkretisierungen der Vorgaben des Landes Baden-Württemberg gemäß der Corona-Verordnung vom 07. Juni 2021.<sup>1</sup> Neben der Vorgaben der Landesregierung BW, sind die Regelungen der Stadt Ulm in diesem Konzept zu berücksichtigen. Ein Statement der Stadt Ulm zur aktuellen Lage ist stets abzuwarten. Bei allen Aktivitäten sind die möglichen regionalen Regelungen zu Ausgangsbeschränkungen zu beachten.

Das Konzept baut auf den Empfehlungen des Deutschen Olympischen Sportbundes und dem Spitzenfachverband der Sportart auf. Das Konzept ist so aufgebaut, dass für die einzeln genutzte Sportstätten, die für den Sportbetrieb geeignet sind, entsprechende Hygiene-, Abstands-, Nutzungs- und Kontrollregelungen beschrieben werden. Zudem sind Regeln für den Übungs-, Trainings- und Spielbetrieb festgehalten.

Neben diesem Konzept müssen die Abteilungen/Sportgruppen die nachstehenden Unterlagen an die Übungsleiter/innen und Mitglieder zur Verfügung stellen:

- Mitglieder- & Teilnehmer-Information/Listen
- Leitfaden Corona-Verantwortlich (Trainer/in | Übungsleiter/in)

### 1.2 Öffnungsschritte

#### Inzidenz-Wert Abhängigkeit

Das Land Baden-Württemberg hat am 03. Juni 2021 eine neue Corona-Verordnung erlassen, die ab dem 07. Juni 2021 gültig ist. Die Öffnungsschritte (Wiederaufnahme des Sportbetriebs) sind an die 7-Tage-Inzidenz der jeweiligen Stadt- oder Landkreise gekoppelt. Für den VfB Ulm sind die Inzidenzwerte des Stadtkreis Ulm entscheidend. Lagebericht der Inzidenzwerte unter:

<https://www.gesundheitsamt-bw.de/lga/de/fachinformationen/infodienste-newsletter/infektnews/seiten/lagebericht-covid-19>.

---

<sup>1</sup> Landesregierung BW: <https://www.baden-wuerttemberg.de/de/service/aktuelle-infos-zu-corona/aktuelle-corona-verordnung-des-landes-baden-wuerttemberg/>



## 2 INZIDENZABHÄNGIGE REGELN

- Kontaktarm** *„Die Sportausübung ist dann kontaktarm, wenn die Sportausübung grundsätzlich ohne Körperkontakt durchgeführt wird, ein kurzfristiger Kontakt in einzelnen Übungs- und Spielsituationen aber nicht ausgeschlossen werden kann.“*
- Kontaktlos** *Vor, während und nach dem Sportbetrieb, darf es zwischen den Trainierenden keinen Kontakt geben.*

### 2.1 Inzidenz-Wert > 100

„Bundesnotbremse“ §28b IfSG

Sobald die 7-Tage-Inzidenz an drei aufeinander folgenden Tagen über 100 liegt, ist der Sportbetrieb zunächst mit sofortiger Wirkung einzustellen. Es erfolgt eine Prüfung der geltenden Regelungen. Die Vereinsanlagen des VfB Ulm dürfen nur noch unter starken Einschränkungen genutzt werden.

- Sport darf im Freien und in geschlossenen Räumen nur noch **kontaktlos** allein, zu zweit oder mit den Angehörigen des eigenen Haushalts ausgeübt werden. Geimpfte und Genese zählen nicht mit (siehe 3 Nachweispflicht).
- Kontaktloser Sport im Freien für Kinder bis einschließlich 13 Jahren in Gruppen von maximal fünf Kindern ist gestattet. Anleitungspersonen brauchen einen negativen Schnelltest (tagesaktuell, nicht älter als 24 Stunden | zweimal/Woche). Mehrerer Individualsportler/innen auf weitläufigen Anlagen gestattet.

### 2.2 Inzidenz-Wert < 100

#### Öffnungsstufe 1 (§ 21 CoronaVO Abs. 1)

*An fünf aufeinanderfolgendem Tage unter 100*

- Kontaktarmer Freizeit- und Amateursport im Freien in Gruppen von bis zu 20 Personen plus Betreuungspersonen (in angemessener Anzahl) ist erlaubt.
- Die maximale Kinderauslastung sollte jedoch durch die Trainer/innen vermieden werden.
- Nachweispflicht gem. § 21 Absatz 5a und Absatz 8 CoronaVO (Impfung, genesen, Schnelltest) ist von den Teilnehmern/innen zu erbringen.

#### Öffnungsstufe 2 (§ 21 CoronaVO Abs. 2)

*Inzidenz sinkt in den folgenden 14 Tagen nach der 1. Öffnungsstufe weiter*

- Kontaktarmer Freizeit-/Amateursport im Freien und in geschlossenen Räumen gestattet.
- In geschlossenen Räumen gilt pro Personen 20 Quadratmeter.
- Nachweispflicht gem. § 21 Absatz 5a und Absatz 8 CoronaVO.

#### Öffnungsstufe 3 (§ 21 CoronaVO Abs. 3)

*Inzidenz sinkt in den folgenden 14 Tagen nach der 2. Öffnungsstufe weiter*

- Nicht kontaktarmer Sportbetrieb ist wieder generell erlaubt (1 Person pro 10 m<sup>2</sup>).



## 2.3 Inzidenz-Wert < 35

*An fünf aufeinanderfolgendem Tage unter 35*

- Die uneingeschränkte Sportausübung ist möglich.
- Keine Nachweispflicht beim Sportbetrieb im Freien.

## 3 NACHWEISPFLICHT

§ 21 CoronaVO Absatz 8

- Es gilt eine Nachweispflicht für alle Sportler/innen, die das 6. Lebensjahr vollendet haben.
- Corona-Test ist vorausgesetzt.
- Geimpfte und Genesene sind von der Pflicht eines negativen Tests befreit, wenn sie einen entsprechenden Nachweis vorlegen.
- Einer der folgenden Nachweise muss erbracht werden:
  - Tagesaktueller Corona-Test (PCR-/Schnelltest) nicht älter als 24 Std. (Ausnahme Schulen)
  - Geimpft - (vollständig geimpft) 14 Tage nach der letzten erforderlichen Impfung
  - Genesen - Positiver PCR-Test der mind. 28 Tage und max. sechs Monate zurückliegt
- Die kosten- freie Bürgertests in den Testzentren können hierfür genutzt werden.
- Für den Sport im Freien entfällt diese Nachweispflicht bei einer stabilen Inzidenz unter 35.
- Schülerinnen und Schüler können eine Vorlage eines von ihrer Schule bescheinigten negativen Tests, der maximal 60 Stunden zurückliegt (§ 21 Absatz 8 Satz 2 CoronaVO, §19 Absatz 2 CoronaVO Schule) verwenden.

## 4 INZIDENZUNABHÄNGIGE REGELN

### 4.1 Raumkonzept

Bei der Raumaufteilung der Sportanlagen auf dem Vereinsgelände müssen klare Abgrenzungen stattfinden. Je Trainingsgruppe sind klare Bereiche zu kennzeichnen. Jede/m Kursteilnehmer/in wird eine Sportfläche, zur alleinigen Nutzung zugewiesen. Die Trainer/innen und Betreuer/innen müssen gewährleisten, dass zwischen den Gruppen durchgängig ein Mindestabstand von mindestens 1,5 Metern eingehalten wird und es zu keiner Zeit zu einer Durchmischung der Gruppen kommt. Dies gilt auch in möglichen Pausen.

- Indoor: Pro Person 20 m<sup>2</sup>
- Outdoor: maximal 20 Personen je Trainingsgruppe

### 4.2 Trainingszeiten

Es gelten die gewohnten Trainingszeiten. Abweichende Trainingszeiten sind mit den Verantwortlichen der Abteilung und der Geschäftsstelle des VfB Ulm abzusprechen.

### 4.3 Hygieneregeln

Die allgemeinen Hygiene- und Abstandsregeln sind jederzeit einzuhalten. Diese sind an die Mitglieder und Trainer/innen mit dem Leitfaden- und Mitgliedsformular mitzuteilen. Die nachfolgend genannte Grundhygienemittel werden prinzipiell bereitgestellt.

- Seife und Einweg Papierhandtücher
- Hand-Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt)

#### Räumlichkeiten, Desinfektion und Reinigung

- Regelmäßiges waschen der Hände (vor & nach dem Sport).
- Waschen bzw. säubern der Sportgeräte (Bälle, Matten, etc.) nach dem Sport.
- Die Nutzung von Umkleiden, Duschen, Aufenthaltsräumen oder Gemeinschaftseinrichtungen ist zulässig, wenn die Sportausübung in geschlossenen Räumen erlaubt ist. *Öffnungsschritt 2*
- Trainierende kommen bereits in Sportkleidung zum Sportgelände.
- Abseits des Sportbetriebs gilt die Pflicht zum Tragen einer medizinischen Maske (FFP2).

#### Trainingsbetrieb

- Den Anweisungen der Verantwortlichen ist jederzeit Folge zu leisten.
- Die Trainer/innen sind für die Umsetzung der Regeln verantwortlich.
- Vor, nach und während des Trainings ist der Abstand von 1,5 Meter einzuhalten.
- Jede Trainingsgruppe muss eine verantwortliche Person bestimmen.
- Die Verwendung/der Einsatz des Sportequipments wird vom Trainer/in koordiniert.
- Vor jedem Training ist der Gesundheitszustand der Teilnehmer/innen abzufragen.
- Übungsleiter/in organisiert das Betreten der Sportstätte (Abstandsregeln).
- Die nachfolgende Trainingsgruppe betritt das Sportgelände erst auf Anweisung.
- Die Aufsichtspflicht ist jederzeit zu gewährleisten.
- Nach dem Sport sollte die Sportstätte schnellstmöglich verlassen werden.
- Eigengefühlte Getränkeflaschen (mit Beschriftung) dürfen mitgebracht werden.
- Teilnehmer/innen kommen möglichst passend zum Kursbeginn (max. 5 min früher).
- Körperkontakt, insbesondere Händeschütteln oder Umarmen, ist untersagt.
- Das Ausspucken ist auf dem gesamten Sportplatz untersagt.
- Das Anreisen zum Training sollte nicht in Fahrgemeinschaften stattfinden.

#### Eltern

Die Anwesenheit der Eltern ist grundsätzlich untersagt. Sollte dies nicht umsetzbar sein, hat der Trainer/in die Abstandsregeln, Hygieneregeln und Verhaltensregeln klar zu kommunizieren.

- Maskenpflicht (FFP2 / Medizinische Maske)
- Mindestabstand (2 Meter)
- Keine Ansammlungen (CoronaVO | max. 5 Personen aus 2 Haushalten).



## 4.4 Trainingskonzept

### Gruppengröße

Bei der Gruppengröße sind die inzidenzabhängigen Regeln zu beachten und zwingend umzusetzen.

## 4.5 Trainingsinhalte

Die Trainingsinhalte, die unter den gegebenen Umständen und Raumvorgaben trainiert werden dürfen, sind unter anderem in den Empfehlungen der jeweiligen Sportfachverbände festgelegt. An dieser Empfehlung gilt es sich zu orientieren.

## 4.6 Trainingsgruppen

Ein/eine Trainer/in betreut in der Regel nicht mehr als fünf feste Übungs-/Trainingsgruppen. An einem Training dürfen ausschließlich Übungsleiter/innen sowie Teilnehmende anwesend sein. Eltern und Zuschauer sind nicht zugelassen.

Die Teilnahme von Risikogruppen (gemäß Definition des Robert Koch-Institutes) am Sportbetrieb sollte mit Sorgfalt abgewogen werden (betrifft Übungsleiter/innen und Teilnehmende).

- Trainingsgruppen sind fest durch den Verantwortlichen einzuteilen.
- Ein Durchmischen der Trainingsgruppen ist untersagt.
- Publikumsverkehr ist auf dem Sportgelände untersagt.
- Anwesende sind ausschließlich Trainer/in, Betreuer/in und Teilnehmer/in.
- Die Trainingsgruppe wird von einem zugeteilten Übungsleiter/in geleitet.
- Der ÜL ist für die Führung der Teilnehmerlisten verantwortlich.
- Sollten nicht alle Teilnehmerdaten verfügbar sein, ist eine Teilnahme zu untersagen.
- Es sind feste Paare innerhalb einer Gruppe einzuteilen.

## 4.7 Anwesenheit & Teilnahmevereinbarung

Organisation, Verantwortlichkeit und Verwaltung der Anwesenheitslisten für jede Trainingsstunde (Datum, Ort, Name, Trainer(in), Kontaktdaten, Anschrift) ist verpflichtend und dient der Nachverfolgung der Infektionsketten. Die ausgefüllten Listen werden vom Corona-Verantwortlichen der Abteilung abgelegt und verwaltet. Alternativ zur herkömmlichen Liste ist auch die Kontaktverfolgung über die Luca-App möglich. Bei einem Corona-Verdachtsfall sind die behördlich festgelegten Wege einzuhalten. Die Verfassung einer Teilnahmevereinbarung wird empfohlen.



#### 4.8 Teilnahmebeschränkung

Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen (gerechnet ab dem Tag der Erkrankung) oder mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen. Sollte diese Person bereits vor Diagnose am Sportbetrieb teilgenommen haben, dann wird die Trainingsgruppe inklusive Trainer/in bis zum Testergebnis vom Sportbetrieb ausgeschlossen.

- Nur gesunde und symptomfreie Sporttreibende nehmen am Training teil.
- Teilnahme nur mit dem entsprechenden Nachweis möglich.
- Ausschluss von Personen, die im Kontakt mit einer infizierten Person stehen oder standen.
- Teilnahmeverbot für Personen, die typische Symptome einer Infektion mit dem Coronavirus, namentlich Geruchs- und Geschmacksstörungen, Fieber, Husten sowie Halsschmerzen, aufweisen.

#### 4.9 Verantwortlichkeiten

<b>Trainingsgruppe</b>	<b>Name Verantwortliche(r)</b>	<b>Kontakt</b>
Bauch-Beine-Po	Petra Balkheimer	
Rücken & more	Zuhal Coban	
Bodystyling	Sabine Herrmann	
Fitness	Simone Rein	
Step	Petra Balkheimer	
Power Fitness	Gerd Ohnsorg	
Outdoor-Fitness	Gerd Ohnsorg	
Seniorensport I	Gerd Ohnsorg	
Seniorensport II	Hannelore Hilbig	
Seniorensport III	Gertrud Kirchner	
Seniorensport IV	Sabine Schönthaler	

### 5 KONSEQUENZEN

Sollten die Regeln von Trainer/innen, Teilnehmer/innen und Eltern nicht eingehalten werden, behält sich der Verein und dessen Vertreter/ Vertreterinnen (Trainings-, Geschäftsstelle, Spiel- oder Übungsverantwortlicher) jegliche Konsequenzen gemäß dem Hausrecht vor (Verwahrung bis zu einem Platzverweis und Hausverbot)!