



# Hygieneschutzkonzept für den Verein



## Abteilung Fitness FC Nassenfels e.V.

Stand: 23.09.2020

Version: 1.3

---

**Abteilungsleiter**  
Frauke Bauer  
Wolkertshofener Str. 11  
85128 Nassenfels  
Tel: 08424/884666  
Email: fitness-AL1@fc-nassenfels.de

**2. Abteilungsleiter**  
Manuela Hollinger  
Am Kreuzacker 12  
85111 Möckenlohe  
Tel: 08424/885360  
Email: fitness-AL2@fc-nassenfels.de

**Abteilungskassier**  
Elisabeth Hollinger  
Am Toracker 4  
85128 Nassenfels  
Tel: 08424/884797  
Email: fitness-kassier@fc-nassenfels.de

**Abteilungsschriftführer**  
Marco Spreng  
Bei der Klaus 18  
85128 Nassenfels  
Tel: 08424/8840766  
Email: fitness-schriftfuhrer@fc-nassenfels.de



### 1. Organisatorisches

- a. Durch **Vereinsmailings, Vereinsaushänge sowie durch Veröffentlichung auf der Website und in den sozialen Medien** ist sichergestellt, dass alle Mitglieder ausreichend über das Hygieneschutzkonzept informiert sind (Anlage 1).
- b. Mit Beginn der Wiederaufnahme des Sportbetriebs wurden die Fitness Abteilungsführung und die Übungsleiter über die **entsprechenden Regelungen informiert**. Eine nachweisbare Dokumentation wird geführt.
- c. Die **Einhaltung der Regelungen wird regelmäßig durch die Kursverantwortlichen\* (\*Übungsleiter sowie Mitglieder der Abteilungsführung, die die jeweiligen Kurse betreuen) überprüft**. Bei Nicht-Beachtung erfolgt eine Verwarnung.
- d. Die Erziehungsberechtigten von minderjährigen Teilnehmern erhalten eine Information der Richtlinien und bestätigen mit Unterschrift die Kenntnisnahme (Anlage 4).

### 2. Generelle Sicherheits- und Hygieneregeln

- a. Wir weisen unsere Mitglieder auf den **Mindestabstand von 1,5 Metern** zwischen Personen im In- und Outdoorbereich hin (siehe Anlage 2).
- b. Mitglieder, die Krankheitssymptome aufweisen, wird das **Betreten der Sportanlage und die Teilnahme untersagt**. Sollte sich anhand der bekannten Symptome während des Sportbetriebes ein ernsthafter Verdacht auf eine Covid-19-Erkrankung ergeben, so muss der Teilnehmer umgehend durch den Kursverantwortlichen\* nach Hause geschickt werden und selbstständig eine telefonische Anmeldung beim Hausarzt vornehmen. In der Regel wird zeitnah ein Corona-Test durchgeführt. Bis zum Bekanntwerden des Testergebnisses ist die Person von der Kursteilnahme ausgeschlossen.
- c. Mitglieder werden regelmäßig darauf hingewiesen, **ausreichend Hände zu waschen** und diese auch regelmäßig zu desinfizieren. Für ausreichende Waschgelegenheiten, Flüssigseife und Einmalhandtücher ist gesorgt.
- d. Vor und nach dem Kurs (z. B. Eingangsbereiche, WC-Anlagen, Abholung und Rückgabe von Sportgeräten etc.) gilt eine **Maskenpflicht**.
- e. Durch die **Benutzung von Handtüchern** wird der direkte Kontakt mit Sportgeräten vermieden. Der Teilnehmer hat ein ausreichend großes Handtuch mitzubringen.
- f. Die **Nutzung und somit Mitbringen eigener Sportmatten** ist erwünscht.
- g. Es werden nur vereinseigene Sportgeräte benutzt. Diese werden nach Gebrauch durch den Sportler **selbst gereinigt und desinfiziert**.
- h. In den sanitären Einrichtungen stehen **ausreichend Seife und Einmalhandtücher** zur Verfügung. Außerdem werden die sanitären Einrichtungen mind. einmal täglich gereinigt.



- i. Die Reinigung der Sportanlage erfolgt während der Schulzeit **einmal täglich**.
- j. Die Indoorsportanlagen werden spätestens **alle 60 Minuten** so gelüftet, dass ein vollständiger Frisch-luftaustausch stattfinden kann (siehe auch Punkt 4e).
- k. Unsere Kursgruppen bestehen immer aus einem festen Teilnehmerkreis. Die Teilnehmerzahl und die Teilnehmerdaten werden dokumentiert (siehe Anlage 3). Auch der Übungsleiter hat eine feste Kursgruppe.
- l. Die Kursgruppen beschränken sich auf eine **Größe mit max. 20 Personen**.
- m. **Geräteräume** werden nur einzeln und zur Geräteentnahme und -rückgabe betreten. Sollte mehr als eine Person bei Geräten (z. B. großen Matten) notwendig sein, gilt eine **Maskenpflicht**.
- n. Während der Kursstunden **sind Zuschauer untersagt**.
- o. **Getränke** werden von den Mitgliedern selbst mitgebracht und auch selbstständig entsorgt.
- p. In der Turnhalle kann am Rand jeder Teilnehmer in 1,5 – 2m Abständen seine Trinkflasche, Jacke, Handtuch, Straßenschuhe etc. ablegen. Für die Straßenschuhe ist vom Teilnehmer ein separates Handtuch mitzubringen, damit der Turnhallenboden nicht verunreinigt wird.

### **3. Maßnahmen vor Betreten der Sportanlage**

- a. Unsere Mitglieder wurden darauf hingewiesen, auf **Fahrgemeinschaften** zu verzichten. Die Anreise erfolgt bereits in Sportkleidung.
- b. Mitgliedern, die Krankheitssymptome aufweisen, wird durch den Kursverantwortlichen\* das **Betreten der Sportanlage und die Teilnahme am Kurs untersagt**.
- c. Vor Betreten der Sportanlage werden die Mitglieder bereits auf die **Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern** hingewiesen.
- d. Menschenansammlungen auf dem Parkplatz / vor der Turnhalle sind zu vermeiden.
- e. Die Ankunft der Teilnehmer ist **frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn** erwünscht.
- f. Eine Nichteinhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern ist nur den Personen gestattet, die generell nicht den allgemeinen Kontaktbeschränkungen unterzuordnen sind (z.B. Ehepaare, Geschwister, Personen, die im selben Haushalt leben).
- g. Bei Betreten der Sportanlage gilt eine **Maskenpflicht** auf dem gesamten Sportgelände.
- h. Bei Betreten der Sportanlage ist ein **Handdesinfektionsmittel** bereitgestellt.



**4. Zusätzliche Maßnahmen**

- a. Die Ausübung des Sports erfolgt in allen Sportarten grundsätzlich **kontaktlos** (Ausnahme Tanzen) und unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern.
- b. Der Einlass erfolgt durch den Haupteingang, das Verlassen nach Kursende durch den unteren Notausgang. Der Einlass des Folgekurses erfolgt erst, wenn alle Teilnehmer des vorhergehenden Kurses die Halle verlassen haben.
- c. Sämtliche **Duschen und Umkleiden sind geschlossen**. Lediglich Sanitäreanlagen (z.B. WC) stehen ausreichend zur Verfügung.
- d. Die Kursdauer beträgt in der Regel 60 Minuten. Längere Kurseinheiten sind **pro Gruppe auf max. 120 Minuten** beschränkt.
- e. Die Trainingszeiten werden so gestaltet, dass zwischen den Kursen ausreichend Zeit bleibt, um die anschließende Reinigung der verwendeten Geräte, das Lüften der Turnhalle (Stoßlüften von mindestens 15 Minuten durch komplettes Öffnen aller Fenster und möglichst auch der Eingang- und Notausgangstür) sowie das Verlassen der Teilnehmer vor Beginn der darauf folgenden Kursstunde reibungslos zu ermöglichen.
- f. Nach Kursende erfolgt die **unmittelbare Abreise** der Mitglieder.

Nassenfels, 23.09.2020

---

**Ort, Datum**

**Unterschrift Abteilungsführung**



**Anlage 1 – Information an die Teilnehmer**



**Information an alle Teilnehmer**

der Sportkurse der Fitnessabteilung des FC Nassenfels e.V.

Ergänzung zum Hygieneschutzkonzept mit Stand vom 20.09.2020  
(einsehbar unter <https://fc-nassenfels.de/index.php/fitness>)

**Übersicht der COVID-19 Sicherheitsvorkehrungen**

- Maximale Teilnehmerzahl beträgt 20 Personen
- Kurse mit festem Teilnehmerkreis
- Einlass durch den Haupteingang
- Verlassen durch den unteren Notausgang
- Einlass eines Folgekurses erst wenn alle Teilnehmer des vorhergehenden Kurses die Halle verlassen haben.
- Maskenpflicht vor und nach dem Sport / beim Betreten von Materialräumen
- Verstärkte Reinigung von Kontaktflächen
- Bei Krankheitssymptomen kein Sport
- Umkleiden und Duschen sind geschlossen
- Die Trainingszeiten werden so gestaltet, dass zwischen den Kursen ausreichend Zeit bleibt, um die anschließende Reinigung der verwendeten Geräte, das Lüften der Turnhalle (Stoßlüften von mindestens 15 Minuten durch komplettes Öffnen aller Fenster und möglichst auch der Eingang- und Notausgangstür) sowie das Verlassen der Teilnehmer vor Beginn der darauf folgenden Kursstunde reibungslos zu ermöglichen.

Stand: 20.09.2020

Teilnehmerinfo zum Hygieneschutzkonzept

2





### Anfahrt / vor dem Kurs

#### Was ist bei der Anfahrt / vor dem Kursbeginn zu beachten?

- Fahrgemeinschaften sind zu vermeiden
- Teilnehmer müssen bereits im Trainingsoutfit zum Kurs erscheinen.
  - !! Es stehen keine Umkleidekabinen zur Verfügung !!
- Ankunft der Teilnehmer ist frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn erwünscht.
- Menschenansammlungen auf dem Parkplatz / vor der Turnhalle sind zu vermeiden.
- Keine körperlichen Begrüßungsrituale (Hände schütteln usw.) durchführen.
- Bitte ausreichend Hände waschen und diese auch regelmäßig desinfizieren.
- In der Turnhalle kann am Rand jeder Teilnehmer in 1,5 – 2m Abständen seine Trinkflasche, Jacke, Handtuch, Straßenschuhe etc. ablegen. Für die Straßenschuhe ist vom Teilnehmer ein separates Handtuch mitzubringen, damit der Turnhallenboden nicht verunreinigt wird.

Stand: 20.09.2020

Teilnehmerinfo zum Hygieneschutzkonzept

3



### Eintragung in die Liste / Bestätigung Gesundheitszustand

#### Vor Kursbeginn in die Liste eintragen!

- Jeder Teilnehmer trägt sich in die „Kursteilnahme-Liste“ ein
  - Dokumentation der Anwesenheit und Kontaktdaten
  - Bestätigung, dass er / sie sowie auch keine andere Person des gleichen Haushaltes, in den letzten 14 Tagen, keine der folgenden Symptome aufweist: Husten, Fieber (ab 38°C), Atemnot oder andere Erkältungssymptome.

Stand: 20.09.2020

Teilnehmerinfo zum Hygieneschutzkonzept

4





## Während und nach des Kurses

### Was ist während bzw. nach dem Kurs zu beachten?

- Der Sicherheitsabstand von 1,5m ist einzuhalten
- Auch beim Anstehen und Warten sind die Mindestabstände einzuhalten
- Geräteräume werden nur einzeln und zur Geräteentnahme und -rückgabe betreten. Sollte mehr als eine Person bei Geräten notwendig sein, gilt eine Maskenpflicht.
- Durch die Benutzung von Handtüchern wird der direkte Kontakt mit Sportgeräten vermieden. Der Teilnehmer hat ein ausreichend großes Handtuch mitzubringen.
- Getränke werden selbst mitgebracht und auch selbstständig entsorgt bzw. wieder mitgenommen.
- Die Nutzung und somit Mitbringen eigener Sportmatten ist gewünscht.
- Nach Benutzung von Sportgeräten werden diese durch den Sportler selbst gereinigt / desinfiziert und anschließend ordnungsgemäß aufgeräumt.
- Die Nutzung der Umkleieräume sowie Duschräume ist nicht erlaubt.
- Das Verlassen der Turnhalle geschieht durch den unteren Notausgang. Erst nach Verlassen aller Teilnehmer, dürfen die Teilnehmer des Folgekurses eingelassen werden.

Stand: 20.09.2020

Teilnehmerinfo zum Hygieneschutzkonzept

5



## Abreise

### Was ist bei der Abreise zu beachten?

- Das Verlassen des Geländes sollte unverzüglich nach Kursende erfolgen.
- Menschenansammlungen auf dem Parkplatz / vor der Turnhalle sind zu vermeiden.
- Keine körperlichen Verabschiedungsrituale (Hände schütteln usw.) durchführen.

Stand: 20.09.2020

Teilnehmerinfo zum Hygieneschutzkonzept

6







## Die wichtigsten Regeln

### Schutz- und Hygienemaßnahmen

- ✓ Mindestens 1,5 m Abstand halten
- ✓ Regelmäßiges Händewaschen
- ✓ Sportgeräte nach Gebrauch desinfizieren
- ✓ Kurse mit festem Übungsleiter
- ✓ Kurse mit festem ÜL und Teilnehmerkreis
- ✓ Verstärkte Reinigung von Kontaktflächen
- ✓ Bei Krankheitssymptomen kein Sport
- ✓ Fahrgemeinschaften sind zu vermeiden
- ✓ Vor Kursbeginn in die Liste eintragen!

### Regeln für den Indoorsport

- ✓ Abstand halten
- ✓ Max. 20 Personen pro Gruppe
- ✓ Hygieneregeln einhalten
- ✓ Maskenpflicht beim Betreten von Materialräumen
- ✓ Regelmäßiges Lüften von geschlossenen Räumen
- ✓ Duschen und Umkleiden sind geschlossen
- ✓ Nutzung eigener Sportmatte
- ✓ Benutzung eigener Handtücher zur Vermeidung von direktem Kontakt zu Boden oder Sportgeräten

Aktuelle Informationen und das Kursprogramm unter <https://fc-nassenfels.de/index.php/fitness>

**#LebeDeinenSport**





**Anlage 3 – Teilnehmerliste**

**Kurs: xxx**  
 - Veranstaltungsort: xxx

Vor Kursbeginn hat jeder Teilnehmer seine Anwesenheit mit Unterschrift zu bestätigen. Darüber hinaus erfolgt mit Unterschrift die Bestätigung, dass er / sie sowie auch keine andere Person des gleichen Haushaltes, in den letzten 14 Tagen, keine der folgenden Symptome aufweist: Husten, Fieber (ab 38°C), Atemnot oder andere Erkältungssymptome.

Anzahl	Name, Vorname	Datum 1	Datum 2	Datum 3	Datum 4	Datum 5	Datum 6	Datum 7	Datum 8	Datum 9	Datum 10	Datum 11	Datum 12
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													

Bestätigung des Kursverantwortlichen\* für das jeweilige Kursdatum, dass die Reinigung der verwendeten Sportgeräte durch die Kursteilnehmer und die Lüftung durchgeführt wurde.



**Anlage 4 – Bestätigung bei minderjährigen Teilnehmern**

**FC Nassenfels e.V.**  
- Abteilung „Fitness“ -



**Anlage 4 zum Hygieneschutzkonzept**

Kurs:

Name des minderjährigen Teilnehmers:

Als Erziehungsberechtigter nehme ich die unten aufgelisteten Richtlinien zur Kenntnis und informiere mein Kind darüber.

**Schutz- und Hygienemaßnahmen sind einzuhalten:**

- Mindestens 1,5 m Abstand halten
- Regelmäßiges Händewaschen
- Vor und nach dem Kurs gilt eine Maskenpflicht.
- Durch die Benutzung von Handtüchern wird der direkte Kontakt mit Sportgeräten vermieden. Der Teilnehmer hat ein ausreichend großes Handtuch mitzubringen.
- Die Nutzung und somit Mitbringen eigener Sportmatten ist erwünscht.
- Geräteräume werden nur einzeln und zur Geräteentnahme und -rückgabe betreten. Sollte mehr als eine Person bei Geräten (z. B. großen Matten) notwendig sein, gilt eine Maskenpflicht.
- Getränke werden selbst mitgebracht und auch selbstständig entsorgt bzw. wieder mitgenommen.
- In der Turnhalle kann am Rand jeder Teilnehmer in 1,5 – 2m Abständen seine Trinkflasche, Jacke, Handtuch, Straßenschuhe etc. ablegen. Für die Straßenschuhe ist ein separates Handtuch mitzubringen, damit der Turnhallenboden nicht verunreinigt wird.
- Die Ankunft ist frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn erwünscht.
- Sämtliche Duschen und Umkleiden sind geschlossen. Lediglich Sanitäranlagen (z.B. WC) stehen ausreichend zur Verfügung.
- Nach Kursende erfolgt das unmittelbare Verlassen des Sportgeländes.

Desweiteren bestätige ich mit meiner Unterschrift, dass mein Kind an der Kursstunde nur teilnimmt, wenn er / sie sowie auch keine andere Person des gleichen Haushaltes, in den letzten 14 Tagen, keine der folgenden Symptome aufweist: Husten, Fieber (ab 38°C), Atemnot oder andere Erkältungssymptome.

Das Hygieneschutzkonzept kann eingesehen werden unter <https://fc-nassenfels.de/index.php/fitness>.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Erziehungsberechtigter

Abteilungsleiter  
Frauke Bauer  
Wolkerhofener Str. 11  
85128 Nassenfels  
Tel: 08424/884666  
Email: fitness-AL1@fc-nassenfels.de

2. Abteilungsleiter  
Manuela Hollinger  
Am Kreuzacker 12  
85111 Mückenlohe  
Tel: 08424/885360  
Email: fitness-AL2@fc-nassenfels.de

Abteilungskassier  
Elisabeth Hollinger  
Am Toracker 4  
85128 Nassenfels  
Tel: 08424/884797  
Email: fitness-kassier@fc-nassenfels.de

Abteilungschriftführer  
Marco Spreng  
Bei der Klaus 18  
85128 Nassenfels  
Tel: 08424/8840766  
Email: fitness-schriftfuehrer@fc-nassenfels.de