



Hygieneschutzkonzept für den Verein



Abteilung Fitness FC Nassenfels e.V.

Stand: 07.01.2022

Version: 1.7

Abteilungsleiterin
Manuela Hollinger
Am Kreuzacker 12
85111 Möckenlohe
Tel: 08424/885360
Email: fitness-AL1@fc-nassenfels.de

2. Abteilungsleiterin
Angelika Spreng
Gartenäcker 15
85128 Nassenfels
Tel: 08424/1285
Email: fitness-AL2@fc-nassenfels.de

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

Abteilungsschriftführerin
Michaela Crusius
Ziegelwiesenweg 9
85128 Nassenfels
Tel: 0151/64500449
Email: fitness-schriftfuehrer@fc-nassenfels.de



2G+-Regel:

Für Sportkurse im Indoor-Bereich gilt die 2G+-Regel: Zutritt zu den Indoor-Sportkursen erhält nur, wer geimpft oder genesen und getestet (Schnelltest, Selbsttest unter Aufsicht vor Ort) **oder** die 3. Impfung erhalten hat.

Impfung – ein gültiger Impfausweis/Impfnachweis ist bei Kursbeginn vorzulegen. Vollständig geimpft sind Personen, wenn 14 Tage nach der abschließenden Impfung vergangen sind.

Genesung – eine Testung (bzw. Genesenenausweis, schriftlich oder elektronisch) mittels PCR-Verfahren, das mind. 28 Tage und max. 6 Monate alt ist, ist bei Kursbeginn vorzulegen.

2G-Regel:

Für Sportkurse im Outdoor-Bereich gilt die 2G-Regel: Zutritt zu den Outdoor-Sportkursen erhält nur, wer geimpft oder genesen ist.

Impfung – ein gültiger Impfausweis/Impfnachweis ist bei Kursbeginn vorzulegen. Vollständig geimpft sind Personen, wenn 14 Tage nach der abschließenden Impfung vergangen sind.

Genesung – eine Testung (bzw. Genesenenausweis, schriftlich oder elektronisch) mittels PCR-Verfahren, das mind. 28 Tage und max. 6 Monate alt ist, ist bei Kursbeginn vorzulegen.

1. Organisatorisches

- a. Durch **Vereinsmailings, Vereinsaushänge, Aushändigung 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*innen über die **entsprechenden Regelungen informiert**. Eine nachweisbare Dokumentation wird geführt.
- c. Die **Einhaltung der Regelungen wird regelmäßig durch die Kursverantwortlichen* (*Übungsleiter*innen sowie Mitglieder der Abteilungsführung, die die jeweiligen Kurse betreuen) überprüft**. Bei Nicht-Beachtung erfolgt eine Verwarnung.
- d. Die Erziehungsberechtigten von minderjährigen Teilnehmer*innen 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 die/der Teilnehmer*in umgehend durch die/den Kursverantwortliche*n* 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** (FFP2) sowohl im Indoor- als auch im Outdoorbereich.
- e. Durch die **Benutzung von Handtüchern** wird der direkte Kontakt mit Sportgeräten vermieden. Die/der Teilnehmer*in hat ein ausreichend großes Handtuch mitzubringen.
- f. Die **Nutzung und somit das Mitbringen eigener Sportmatten** ist erwünscht.
- g. Es werden nur vereinseigene Sportgeräte benutzt. Diese werden nach Gebrauch durch die/den Sportler*in **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 Frischluftaustausch stattfinden kann (siehe auch Punkt 4e). Spät. alle 20 Minuten findet ein kurzes (ca. 5 Minuten) Stoßlüften statt, bzw. bleibt mind. 1 Fensterseite während der gesamten Kursstunde geöffnet.
- k. Unsere Kursgruppen bestehen immer aus einem festen Teilnehmerkreis. Die Teilnehmerzahl und die Teilnehmerdaten werden dokumentiert (siehe Anlage 3). Auch die/der Übungsleiter*in hat eine feste Kursgruppe.
- l. Die Kursgruppen beschränken sich auf eine **Größe mit max. 20 Personen**.



- m. Um im Falle einer Infektion die Kontaktdaten-Nachverfolgung sicherzustellen, führt der Verein bzw. die/der Kursverantwortliche eine Kontaktdatenerfassung durch. Diese Daten werden für die Dauer von 4 Wochen aufbewahrt und danach vernichtet.
- n. **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** (FFP2-Maske).
- o. Während der Kursstunden **sind Zuschauer untersagt**.
- p. **Getränke** werden von den Mitgliedern selbst mitgebracht und auch selbstständig entsorgt.
- q. In der Turnhalle kann am Rand jede*r Teilnehmer*in in 1,5m – 2m Abständen ihre*seine Trinkflasche, Jacke, Handtuch, Straßenschuhe etc. ablegen. Für die Straßenschuhe ist von*vom der Teilnehmer*in 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.
- b. Werden Fahrgemeinschaften gebildet, sollte eine FFP2-Maske getragen werden. Die Anreise erfolgt bereits in Sportkleidung.
- c. Mitgliedern, die Krankheitssymptome aufweisen, wird durch die/den Kursverantwortliche*n das **Betreten der Sportanlage und die Teilnahme am Kurs untersagt**.
- d. Vor Betreten der Sportanlage werden die Mitglieder bereits auf die **Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern** hingewiesen.
- e. Menschenansammlungen auf dem Parkplatz / vor der Turnhalle sind zu vermeiden.
- f. Die Ankunft der Teilnehmer*innen ist **frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn** erwünscht.
- g. 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).
- h. Bei Betreten der Sportanlage gilt eine **FFP2-Maskenpflicht** auf dem gesamten Sportgelände.
- i. 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*innen des vorhergehenden Kurses die Halle verlassen haben.
- c. Sämtliche **Duschen und Umkleiden sind geschlossen**. Lediglich Sanitäreinrichtungen (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. Spätestens alle 20 Minuten wird die Turnhalle für mind. 3 Minuten stoß-gelüftet.
- f. 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*innen vor Beginn der darauffolgenden Kursstunde reibungslos zu ermöglichen.
- g. Nach Kursende erfolgt die **unmittelbare Abreise** der Mitglieder.

Nassenfels, 07.01.2022

Ort, Datum

Unterschrift Abteilungsführung



Anlage 1 – Information an die Teilnehmer*innen



Information an alle Teilnehmer*innen
der Sportkurse (**Indoor und Outdoor**) der Fitnessabteilung
des FC Nassenfels e.V.

Ergänzung zum Hygieneschutzkonzept mit Stand vom 07.01.2021
(einsehbar unter <https://fc-nassenfels.de/index.php/fitness>)

Übersicht der COVID-19 Sicherheitsvorkehrungen
Indoor/Outdoor-Regelungen

2G bzw. 2g+-Regelung:

2G+-Regel:

Für Sportkurse im **Indoor**-Bereich gilt die 2G+-Regel: Zutritt zu den Indoor-Sportkursen erhält nur, wer geimpft oder genesen und getestet (Schnelltest, Selbsttest unter Aufsicht vor Ort) oder die 3. Impfung erhalten hat.

Impfung – ein gültiger Impfausweis/Impfnachweis ist bei Kursbeginn vorzulegen. Vollständig geimpft sind Personen, wenn 14 Tage nach der abschließenden Impfung vergangen sind.

Genesung – eine Testung (bzw. Genesenausweis, schriftlich oder elektronisch) mittels PCR-Verfahren, das mind. 28 Tage und max. 6 Monate alt ist, ist bei Kursbeginn vorzulegen.

2G-Regel:

Für Sportkurse im **Outdoor**-Bereich gilt die 2G-Regel: Zutritt zu den Outdoor-Sportkursen erhält nur, wer geimpft oder genesen ist.

Impfung – ein gültiger Impfausweis/Impfnachweis ist bei Kursbeginn vorzulegen. Vollständig geimpft sind Personen, wenn 14 Tage nach der abschließenden Impfung vergangen sind.

Genesung – eine Testung (bzw. Genesenausweis, schriftlich oder elektronisch) mittels PCR-Verfahren, das mind. 28 Tage und max. 6 Monate alt ist, ist bei Kursbeginn vorzulegen.

Stand: 07.01.2022

Teilnehmerinfo zum Hygieneschutzkonzept





Übersicht Sicherheitsvorkehrungen

- Bei Krankheitssymptomen kein Sport
- Umkleiden und Duschen sind geschlossen
- Turnhalle wird spät. alle 20 Minuten für mind. 3 Minuten stoßgelüftet
- 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*innen vor Beginn der darauf folgenden Kursstunde reibungslos zu ermöglichen.

Stand: 07.01.2022

Teilnehmerinfo zum Hygieneschutzkonzept



Anfahrt / vor dem Kurs

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

- Teilnehmer*innen müssen bereits im Trainingsoutfit zum Kurs erscheinen.
!! Es stehen keine Umkleidekabinen zur Verfügung !!
- Ankunft der Teilnehmer *innen 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 jede/r Teilnehmer*in in 1,5 – 2m Abständen ihre/seine Trinkflasche, Jacke, Handtuch, Straßenschuhe etc. ablegen. Für die Straßenschuhe ist von den Teilnehmer*innen ein separates Handtuch mitzubringen, damit der Turnhallenboden nicht verunreinigt wird.

Stand: 07.01.2022

Teilnehmerinfo zum Hygieneschutzkonzept





Eintragung in die Liste / Bestätigung Gesundheitszustand

Vor Kursbeginn in die Liste eintragen!

→ Jede*r Teilnehmer *in trägt sich in die „Kursteilnahme-Liste“ ein

- Bestätigung der Kenntnisnahme des Hygieneschutzkonzeptes
- Bestätigung, dass sie / er sowie auch keine andere Person des gleichen Haushaltes keine der folgenden Symptome aufweist: Husten, Fieber (ab 38°C), Atemnot oder andere Erkältungssymptome.

Stand: 07.01.2022

Teilnehmerinfo zum Hygieneschutzkonzept



Verbot der Teilnahme an Sportkursen

→ **Verbot der Teilnahme am Trainingsbetrieb und Verweigerung des Zutritts zur Sportstätte für folgende Personen:**

- **Personen, die keinen Nachweis (geimpft, genesen, ...) vorweisen können**
- **Personen mit nachgewiesener SARS-CoV-2-Infektion**
- **Personen mit Kontakt zu COVID-19 Fällen in den letzten 14 Tagen**
- **Personen, die einer Quarantäne-Maßnahme unterliegen**
- **Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen (z. B. Husten, Schnupfen, ...)**

Stand: 07.01.2022

Teilnehmerinfo zum Hygieneschutzkonzept





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 (FFP2-Maske).
- Durch die Benutzung von Handtüchern wird der direkte Kontakt mit Sportgeräten vermieden. Die/Der Teilnehmer*in 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 die/den Sportler*in selbst gereinigt / desinfiziert und anschließend ordnungsgemäß aufgeräumt.
- Die Nutzung der Umkleieräume sowie Duschräume ist nicht möglich.
- Das Verlassen der Turnhalle geschieht durch den unteren Notausgang. Erst nach Verlassen aller Teilnehmer*innen, dürfen die Teilnehmer*innen des Folgekurses eingelassen werden.

Stand: 07.01.2022

Teilnehmerinfo zum Hygieneschutzkonzept



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: 07.01.2022

Teilnehmerinfo zum Hygieneschutzkonzept





Übersicht der Sicherheitsvorkehrungen

- Kurse mit festem Teilnehmerkreis
- Einlass durch den Haupteingang
- Verlassen durch den unteren Notausgang
- Einlass eines Folgekurses erst wenn alle Teilnehmer*innen des vorhergehenden Kurses die Halle verlassen haben.
- Maskenpflicht (FFP 2-Maske) vor und nach dem Sport / beim Betreten von Materialräumen
- Verstärkte Reinigung von Kontaktflächen

Stand: 07.01.2022

Teilnehmerinfo zum Hygieneschutzkonzept





Anlage 2 – Plakat

Die wichtigsten Regeln

Schutz- und Hygienemaßnahmen

- ✓ Hygienekonzept beachten
- ✓ 1,5m Abstand halten
- ✓ Regelmäßiges Händewaschen/-desinfizieren
- ✓ Sportgeräte nach Gebrauch desinfizieren
- ✓ Kurse mit festem ÜL und Teilnehmerkreis
- ✓ Verstärkte Reinigung von Kontaktflächen
- ✓ Bei Krankheitssymptomen kein Sport
- ✓ Bei Kontakt mit COVID-19 Fällen in den letzten 14 Tagen kein Sport
- ✓ Vor Kursstart in die Liste eintragen!

Regeln für den Indoor-/Outdoorsport

- ✓ 2G-/2G+-Regelung
- ✓ Hygieneregeln einhalten
- ✓ Maskenpflicht (FFP2) 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>

Anlage 3 – Teilnehmer*innenliste

Kurs: xxx
- Veranstaltungsort: xxx

Vor Kursstart bestätigt jeder/ Teilnehmer*in mit Unterschrift dass das aktuelle Hygienekonzept bekannt ist.

| 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*innen durchgeführt wurde



Anlage 4 – Bestätigung bei minderjährigen Teilnehmer*innen

Kurs:

Name der/des minderjährigen Teilnehmer*in: _____

Als Erziehungsberechtigte*r nehme ich die unten aufgelisteten Richtlinien zur Kenntnis und informiere mein Kind darüber.

Schutz- und Hygienemaßnahmen:

- die Übungsleiter*innen nehmen Ihr Kind an der Eingangstüre in Empfang (bitte verabschieden Sie sich vor der Turnhalle von Ihrem Kind)
- die Kinder werden an regelmäßiges Händewaschen erinnert
- Getränke bitte selbst mitbringen und auch wieder mit nach Hause nehmen
- Sämtliche Duschen und Umkleiden sind geschlossen. Lediglich Sanitäreinrichtungen (z.B. WC) stehen ausreichend zur Verfügung. Die Kinder sollen bitte bereits in Sportbekleidung zur Kursstunde erscheinen.
- In der Turnhalle kann am Rand jede/r Teilnehmer*in ihre/seine Trinkflasche, Jacke, Handtuch, Straßenschuhe etc. ablegen. Die Übungsleiter*innen unterstützen die Kinder dabei.
- Die Übungsleiter*innen übergeben die Kinder nach der Kursstunde an der Eingangstür den Eltern.
- Nach Kursende bitte das Sportgelände unmittelbar verlassen.

Desweiteren bestätige ich mit meiner Unterschrift, dass mein Kind an der Kursstunde nur teilnimmt, wenn sie/er keine der folgenden Symptome aufweist: Husten, Fieber (ab 38°C), Atembeschwerden oder andere Erkältungssymptome (Schnupfen). Das teilnehmende Kind hatte in den letzten 14 Tagen keinen Kontakt zu einer Corona-positiven Person.

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

Ort, Datum

Unterschrift Erziehungsberechtigte*r