



KSC Motor Jena e.V.

Infektionsschutzkonzept

Infektionsschutzkonzept des KSC Motor Jena e.V.

Auf Basis der Thüringer Verordnung zur Freigabe bislang beschränkter Bereiche und zur Fortentwicklung der erforderlichen Maßnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 vom 12. Mai 2020.

Verantwortliche Person

KSC Motor Jena e.V., Wöllnitzer Straße 42b, 07749 Jena

Die Rahmenbedingungen für den Infektionsschutz in den genutzten Sportanlagen werden durch die jeweiligen Betreiber (Sportgymnasium Jena, KIJ) vorgegeben. Der KSC Motor Jena übernimmt diese Vorgaben und achtet im Rahmen seines Trainingsbetriebes auf deren Einhaltung.

Verantwortlich für das Infektionsschutzkonzept: **Matthias Wächter** (1. Vorsitzender)

Angaben zur genutzten Raumgröße in Gebäuden

Ringerhalle des Sportgymnasiums Jena (gesamte Hallenfläche ca. 860 m², genutzte Mattenfläche ca. 400 m² - 23 m x 18 m, genutzter Kraftraum ca. 100 m² - 6 m x 17 m)

- Nachwuchstraining Ringen (Ansprechpartner: Kay Taubert, 0179-2407821):
Mi + Fr. 16:30 – 17:50 Uhr
- Vereinstraining Ringer (Ansprechpartner: Uwe Böhm, 0176-20760711)
Mi. + Fr. 18:00 – 19:20 Uhr
- Aikido (Ansprechpartnerin: Henrike Schmidt, 0173-6853440):
Mi. + Fr. 19:30 – 21:00 Uhr
- Krabbelgruppe (Ansprechpartner: Dominik Waag, 0173-5700397)
Sa. 10:00 – 11:00 Uhr

Kraftraum Sportkomplex Sportforum (KIJ, ca. 140 m²)

- Frauenfitness (Ansprechpartnerin: Helga Baier, 03641-211654):
Di. 19:00 – 20:30 Uhr

Angaben zur begehbaren Grundstücksfläche unter freiem Himmel

Kunstrasenplatz Ernst-Abbe-Sportfeld (KIJ)

- Freizeitfußball (Ansprechpartner: Uwe Seliger, 0171-5593024),
Sommersaison, Fr. 19:00 – 20:30 Uhr

Anderweitiges Training im Außen- bzw. öffentlichen Bereich wird nur als Individualtraining absolviert.

Konzeptregeln

1. Die Hygiene- und Verhaltensregeln sind den Mitgliedern, Trainer*innen und Helfer*innen kommuniziert sowie in der/die Sportstätte/n per Aushang gut sichtbar angebracht. (Anlage 1). Insbesondere muss das Abstandsgebot von 2 m abgesichert sein.
2. Die Wiederaufnahme des Trainings ist nur möglich, wenn der „Fragebogen für Trainingsteilnehmer/innen im Verein“ des DRB (<https://www.ringen.de/wp-content/uploads/2020/05/Fragebogen-f%C3%BCr-Vereine.pdf>) dem Trainer*in vom jeweiligen Teilnehmer ausgefüllt und unterschrieben zur Prüfung übergeben wird und ohne Befund ist.
3. Anwesenheitslisten für jegliche Trainingseinheiten sind vorbereitet (Anlage 2) und werden durch die jeweiligen Trainer*innen ausgefüllt, um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können. Eine Aufbewahrung von vier Wochen durch den Vereinsvorstand wird gewährleistet.
4. Ein zeitlich versetzter Trainingsbeginn (mind. 10 Minuten) für verschiedene Trainingsgruppen ist definiert und kommuniziert, um einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen. Warteschlangen werden vermieden.
5. Die Teilnehmer*innen werden zu Beginn der Trainingseinheit durch den Trainer*in in den Trainingsraum begleitet und verlassen zu Trainingsende diesen auch wieder in dessen Begleitung.
6. Beim Betreten der Halle werden die Hände durch alle Teilnehmer*innen desinfiziert.
7. In der Halle ist ein Mund- und Nasenschutz zu tragen. Während des Trainings kann dieser abgenommen werden.
8. Ausreichend Hand- und Flächendesinfektionsmittel, genauso wie Einweghandschuhe und Mund-Nasen-Schutz für Erste-Hilfe-Maßnahmen werden durch den Verein bereitgestellt.
9. Die genutzten Sporthallen besitzen Umwälzlüftung, verfügen über Lüftungsfenster sowie Außentüren; Siehe Hallenordnung bzw. Betreiberkonzept - regelmäßiges Lüften- durch Öffnung der Fenster und Außentüren ist gegeben. Je nach Witterungsbedingungen können die Außentüren geöffnet werden/bleiben.
10. Die Trainingskonzepte werden so ausgeführt, dass stets der Mindestabstand gewährleistet ist. Dies bedeutet für die Trainingsgruppen in der Ringerhalle des Sportgymnasiums, dass die Teilnehmer*innen jeweils für sie einzeln nutzbare Kraftgeräte und Stationen nutzen. Ein Training vom max. 10 Personen auf der Mattenfläche pro Zeiteinheit zuzüglich 1 Trainer*in/Betreuer*in und max. 8 Personen im Krafraumbereich zuzüglich 1 Trainer*in gewährleistet den jeweiligen Mindestabstand. Für den Krafraum im Sportkomplex sind max. 6 Teilnehmer*innen und eine Übungsleiter*in zulässig. (Anpassung je nach bestehenden bez. gültigen Verordnungen möglich)
11. Für Training von Kindern und Jugendlichen bis zum Alter von 12 Jahren dürfen nur maximal 6 Teilnehmer*innen pro Übungsleiter am Training teilnehmen.
12. Außer dem Trainer*in/Verantwortlichen und den Sportler*innen, die laut Plan (wird nach dem Bedarf vom Trainer*in koordiniert) die Trainingszeit und Ort nutzen dürfen, sind keine weiteren Personen anwesend/zugelassen.
13. Das Infektionsschutzkonzept wird an einer gut-sichtbaren Stelle ausgehängen.
14. Vor jeder Trainingseinheit wird der Gesundheitszustand abgefragt, Personen mit Symptomen einer COVID-19-Erkrankung - bzw. grippeähnliche Symptome / Anzeichen haben die Halle zu verlassen und medizinischen Rat einzuholen. Alle anwesenden Personen werden nochmals auf die Verhaltensregeln informiert.
15. Alle Trainingsgeräte sind nach der Benutzung zum Trainingsende zu desinfizieren.
16. Es werden keine Übungen mit Körperkontakt ausgeübt.
17. Es werden keine Umkleide- bzw. gemeinsame Duschräume benutzt.
18. Die Toiletten sind einzeln zu nutzen und (vor und) nach Benutzung durch den Nutzer zu desinfizieren. Die Kontrolle obliegt dem verantwortl. Trainer*in/Betreuer*in.
19. Das Infektionsschutzkonzept wurde den verantwortlichen Trainer*innen/Übungsleiter*innen zur Kenntnis gegeben und sie wurden über die Verpflichtung zur Einhaltung belehrt.

Anlage 1: Verhaltens- und Hygieneregeln

Allgemeine Verhaltensregeln

- Der Mindestabstand von 2 Metern wird beim Betreten und Verlassen der Sportanlage sowie bei allen Trainingsinhalten eingehalten.
- Personen mit Symptomen einer COVID-19-Erkrankung und jeglichen weiteren Erkältungssymptomen dürfen die Sportstätte nicht betreten und nicht am Training teilnehmen.
- Sportler*innen, die in den beiden Wochen vor einem Training Kontakt zu einer mit dem Virus SARS-CoV-2 infizierten Person oder Reiserückkehrern hatten, dürfen die Sportstätte nicht betreten und nicht am Training teilnehmen.
- Personengruppen mit einem höheren Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf (Risikogruppen) sind besonders zu schützen. Im Hinblick auf den ärztlich verordneten Rehabilitationssport sind die Empfehlungen des Deutschen Behindertensportverbandes zu berücksichtigen.

Verhaltensregeln bei der Nutzung der Sportstätte

- Sportanlagen sind lediglich zu Zwecken des Trainingsbetriebes, der Aus- und Fortbildung, für Arbeitseinsätze oder Vereinsversammlungen zu nutzen. Wettkämpfe und Sportveranstaltungen sind zunächst nicht gestattet. Zusammenkünfte aus Gründen der Geselligkeit sind verboten.
- Die Sportanlage wird nur von Sportler*innen betreten, Begleitpersonen sind zu vermeiden. Auf Fahrgemeinschaften für den Weg zur Sportstätte wird verzichtet.

Verhaltensregeln beim Training

- Auf Übungen mit Körperkontakt, sportartbezogene Hilfestellungen sowie sportliche Rituale (Abklatschen, Umarmen, etc.) wird verzichtet.
- Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand auf vier bis fünf Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung vergrößert werden.
- Soweit dies möglich ist, sollte das Training oder Teile des Trainings nach draußen verlagert werden.

Hygieneregeln

- Die allgemeinen Hygiene-Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts (RKI) bzw. der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sind einzuhalten (Siehe Anlage 3 - https://www.kbv.de/media/sp/Poster_10_Hygienetipps.pdf).
- Die Verwendung eines Mund-Nase-Schutzes ist für alle Personen (Trainer*innen, Ehrenamtliche, Beschäftigte) in außersportlichen Bereichen zu empfehlen.
- Die Benutzung von Umkleibereichen und Duschen ist verboten. Sportler*innen betreten die Sportanlage bereits in Sportbekleidung.
- Handdesinfektionsmittel wird vor dem Betreten und Verlassen der Sportstätte bereitgestellt und ist durch jede Person zu verwenden.
- Für Sanitäranlagen stehen ausreichend Handdesinfektionsmittel, Flüssigseife mit Spendern und Papierhandtücher zur Verfügung. Der Abfall wird sofort und in geschlossenen Behältern kontaktfrei entsorgt.
- Sporträume dürfen nur dann zum Sporttreiben genutzt werden, wenn ausreichender Luftaustausch über regelmäßiges Lüften möglich ist.
- Soweit möglich, sollte nur mit persönlichen Sportgeräten trainiert werden (Iso-Matte, Kleinsportgeräte).
- Alle weiteren Sportgeräte sind nach der Nutzung gründlich zu desinfizieren.
- Es sind nur personalisierte Getränkeflaschen und Handtücher zu benutzen, die die Sporttreibenden selbst zum Training mitbringen und wieder mitnehmen.

Anlage 2: Anwesenheitsliste Trainingsteilnehmer*innen

KSC Motor Jena e.V.

Trainingsgruppe: Datum:

Trainer*innen: Ort:

Sonstige Anwesende:

Name	Vorname	Telefonnummer

.....
Unterschrift Trainer*in

Anlage 3: Die 10 wichtigsten Hygienetipps des BZgA

Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen
- ▶ vor den Mahlzeiten
- ▶ nach dem Besuch der Toilette
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren

1



2

Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten
- ▶ Hände von allen Seiten mit Seife einreiben
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen
- ▶ Hände unter fließendem Wasser abwaschen
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen



Hände aus dem Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.

3



Im Krankheitsfall Abstand halten

Kurieren Sie sich zu Hause aus. Verzichten Sie auf enge Körperkontakte. Bei hohem Ansteckungsrisiko für andere kann es sinnvoll sein, sich in einem separaten Raum aufzuhalten oder eine getrennte Toilette zu benutzen. Verwenden Sie persönliche Gegenstände wie Handtücher oder Trinkgläser nicht gemeinsam.

5



4

Richtig husten und niesen

Husten und niesen Sie am besten in ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase. Halten Sie dabei Abstand von anderen Personen und drehen sich weg.



6

Wunden schützen

Decken Sie Verletzungen und Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.



Auf ein sauberes Zuhause achten

Reinigen Sie insbesondere Bad und Küche regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern. Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

7



8

Lebensmittel hygienisch behandeln

Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf. Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln. Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70°C. Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab.



Geschirr und Wäsche heiß waschen

Reinigen Sie Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Maschine bei mindestens 60°C. Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60°C.

9



10

Regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern.

