



KSC Motor Jena e.V.

# Infektionsschutzkonzept

Infektionsschutzkonzept des KSC Motor Jena e.V.

Auf Basis der der folgenden Thüringer Verordnung zu erforderlichen Maßnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2:

- Zweite Thüringer SARS-CoV-2-Infektionsschutz-Grundverordnung -2. ThürSARS-CoV-2-IfS-GrundVO  
ab 30.9.2020  
im Folgenden „Grundverordnung“ genannt
- Thüringer Verordnung über die Infektionsschutzregeln zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 in Kindertageseinrichtungen, der weiteren Jugendhilfe, Schulen und für den Sportbetrieb (ThürSARS-CoV-2-KiJuSSp-VO)  
31.08.2020 14.02.2021  
im Folgenden „Sportverordnung“ genannt

## 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)  
Telefon 0171-3024701

## Angaben zur genutzten Raumgröße in Gebäuden

Ringerhalle des Sportgymnasiums Jena (gesamte Hallenfläche ca. 860 m<sup>2</sup>, genutzte Mattenfläche ca. 400 m<sup>2</sup> - 23 m x 18 m, genutzter Kraftraum ca. 100 m<sup>2</sup> - 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
- Knautscher / Alte Athleten (Ansprechpartner: Matthias Wächter, 0171-3024701)  
Mi 19:30 - 21:00 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 m<sup>2</sup>)

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

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.

## **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

Folgende weitere Maßnahmen zur Einhaltung der Infektionsschutzregeln (§ 3 Abs. 2, 3 und § 4 Grundverordnung sowie §§ 48, 49 und 50 der Sportverordnung) sind getroffen. Die Festlegung der jeweiligen Stufe trifft das Gesundheitsamt der Stadt Jena. Sofern keine Anordnung erfolgt gilt grundsätzlich die Stufe Grün

## Allgemeine Regeln

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 1,5 m abgesichert sein.
2. Das Infektionsschutzkonzept wird an einer gut-sichtbaren Stelle ausgehängt.
3. 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.
4. 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.
5. Ein zeitlich versetzter Trainingsbeginn (mind. 10 Minuten) für verschiedene Trainingsgruppen ist definiert und kommuniziert, um einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen. Warteschlangen werden vermieden.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. Beim Betreten der Halle werden die Hände durch alle Teilnehmer\*innen desinfiziert.
10. In der Halle ist ein Mund- und Nasenschutz zu tragen. Während des Trainings kann dieser abgenommen werden.
11. Ausreichend Hand- und Flächendesinfektionsmittel, genauso wie Einweghandschuhe und Mund-Nasen-Schutz für Erste-Hilfe-Maßnahmen werden durch den Verein bereitgestellt.
12. Alle genutzten Trainingsgeräte inklusive der Matte sind nach der Benutzung zum Trainingsende zu mit Neutralreiniger gründlich zu reinigen bzw. zu desinfizieren.
13. 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.
14. Das Infektionsschutzkonzept wurde den verantwortlichen Trainer\*innen/Übungsleiter\*innen zur Kenntnis gegeben und sie wurden über die Verpflichtung zur Einhaltung belehrt.

## Stufe grün – Regelbetrieb mit primärem Infektionsschutz

Zusätzlich zu den Allgemeinen Konzeptregeln gilt:

15. Die Trainingskonzepte werden so ausgeführt, dass der Mindestabstand gewährleistet solange nicht sportartspezifische Übungen dies verhindern. 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. 18 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)

16. Für Training von Kindern und Jugendlichen bis zum Alter von 12 Jahren obliegt die Festlegung der maximal Teilnehmer\*innen dem jeweiligen Übungsleiter, sie ist aber auf die im Punkt 10 genannte Teilnehmer\*innenzahl begrenzt.
17. Umkleide- bzw. gemeinsame Duschräume sind unter Einhaltung der Abstands- und allgemeinen Hygieneschutzregeln benutzbar. Sollte keine Einhaltung der Abstandsregeln möglich sein, sind die Umkleide- bzw. Duschräume einzeln zu betreten.

### **Stufe gelb – Eingeschränkter Regelbetrieb mit erhöhtem Infektionsschutz**

Zusätzlich zu den Allgemeinen Konzeptregeln gilt:

15. 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)
16. Für Training von Kindern und Jugendlichen bis zum Alter von 12 Jahren dürfen nur maximal 6 Teilnehmer\*innen pro Übungsleiter am Training teilnehmen.
17. Es werden keine Übungen mit Körperkontakt ausgeübt.
18. Es werden keine Umkleide- bzw. gemeinsame Duschräume benutzt.

### **Stufe rot – Sportbetrieb bei Schließung von Sportanlagen**

1. Es findet kein Sportbetrieb statt.

Jena, 25.10.2020

## **Hygienekonzept für den Wiedereinstieg ins ringkampfspezifische Training**

Der Wiedereinstieg erfolgt nach dem Konzept des Deutschen Ringerbundes. Siehe hierfür das Konzept von 30.04.2020 „Übergangsregeln DRB“ insbesondere Pkt. 4 und 5:

[https://www.ringen.de/wp-content/uploads/2020/05/uebergangsregeln\\_DRB\\_30042020.pdf](https://www.ringen.de/wp-content/uploads/2020/05/uebergangsregeln_DRB_30042020.pdf)

Im Folgenden sind die ergänzenden bzw. geänderten Punkte der Konzeptregeln aufgeführt, die dem Kapitel „4. Ringkampfspezifisches Training in Kleinsttrainingsgruppen (unter Aufsicht)“ der „Übergangsregeln des DRB“ entnommen wurden.

Eine eigenständige Ausübung der Sportart ist ohne Anleitung durch die Trainer in einer Zweikampfsportart grundsätzlich nicht zu empfehlen. Der „Direktkontakt“ der Trainingspartner in den Zweikampfsportarten ist eine wesentliche Voraussetzung für das ringkampfspezifische Training. Das ringkampfspezifische Training in Kleinsttrainingsgruppen unter Anleitung der Trainer sowie Berücksichtigung der Kontaktbeschränkungen und Hygienevorschriften in den Vereinen kann nur dann erfolgen, wenn die Beschränkungsvorschriften durch die Bundesregierung gelockert werden. Folgende Voraussetzungen sowie Schutz- und Vorsorgemaßnahmen erachten wir für den Vereinssport bei der Wiederaufnahme des ringkampfspezifischen Trainings als notwendig.

- Ringkampfspezifisches Training auf der Matte, welches unter Aufsicht eines Übungsleiters/Trainers aus den Vereinen, in Abstimmung mit den Trainingsangeboten der Landesfachverbände und des Spitzenverbandes durchgeführt wird.
- Die freiwillige Teilnahme der Athleten und Betreuer am Trainingsbetrieb.
- Die Teilnahme am speziellen Training kann nur erfolgen, wenn eines ausgefüllten und unterschriebenen Fragebogens vorliegt. Jeder der länger als 1 Woche sich außerhalb der Trainingsgruppe aufhält hat erneut ein Fragebogen auszufüllen und vorzulegen.
- Bildung von „Kleinsttrainingsgruppen“ mit ein bis zwei namentlich festgelegten Trainingspartnern, welche in den Vereinen schriftlich dokumentiert werden.
- Trainingspartnerkonstellationen sollten nach Möglichkeit über mehrere Tage/Wochen beibehalten werden.
- Kleidung und Schuhe nur im Trainingsbereich.
- Trainingskleidung ist nach jedem Training zu wechseln und zu waschen.
- Verpflichtend sind ein Betreuer bzw. Trainer, welcher die Einhaltung der Vorschriften vor Ort überwacht.
- Für den/die einzelnen Athlet\*innen und Betreuer könnten entsprechende Kontrollen (PCR-Tests) wöchentlich durchgeführt werden (vgl. geplante Kontrollen in der Fußball-Bundesliga -ohne erkennbare Symptome, sowie ein geplanter neuer Gesetzesentwurf für eine signifikante Erhöhung der Anzahl von PCR-Testungen bei Bürgern auf ca. 5 Mio. Tests/Woche). Die Kosten hierfür könnten von den Krankenkassen übernommen werden. Das Ergebnis steht nach wenigen Tagen je nach Abnahme zur Verfügung.
- Regelmäßiges Abfragen des Gesundheitszustandes vor jedem Training (ggf. vom Athleten bzw. Erziehungsberechtigten zu unterschreiben).

Jena, 18.6.2020

# **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](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 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. Verzichteten 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.

