



#weilichsportliebe

Voraussetzungen für das Sporttreiben beim SuS Phönix Dortmund 09 während der Inzidenzstufe 0.

Die nachfolgend beschriebenen Maßnahmen stellen den Gesundheitsschutz an die oberste Stelle. Wir sind der festen Überzeugung, dass ein verantwortungsbewusster, im Sinne des Infektionsschutzes geregelter Vereinssport ein wertvoller Beitrag für die Stärkung des Immunsystems und eine positive Einstellung der Sporttreibenden ist.

Vor dem Sporttreiben setzt der SuS Phönix Dortmund 09 e.V. voraus, dass alle Sporttreibenden und ÜbungsleiterInnen bzw. TrainerInnen Kenntnis der besonderen Regelungen und Voraussetzungen und der besonderen Fürsorgepflicht, welche aus dem Folgenden hervorgeht, bestätigen. Die verantwortlichen Ehrenamtlichen nehmen vor der Trainingseinheit eine Kurzunterweisung der Sporttreibenden über die Verhaltens- und Hygienestandards sowie die folgenden Regelungen vor und protokollieren dies.

Entsprechend der stetig neu zu bewertenden Situation, wird diese Broschüre ständig den aktuellen Gegebenheiten (z.B. bei Änderungen der CoronaSchutzVO) angepasst.

Um den SportlerInnen des SuS Phönix weitgehend einheitliche Regelungen bieten zu können, gelten für den gesamten Sportbetrieb des SuS Phönix die von der Stadt Dortmund durch das Gesundheitsamt bereitgestellten Regelungen, Richtlinien und Eckpunkte. Sollte es dennoch in den genutzten Anlagen notwendig sein von diesen abzuweichen, wird auf diese Regelungen per Aushang bzw. durch Beschilderung hingewiesen.



Voraussetzungen für den Wiedereinstieg in das Sporttreiben beim SuS Phönix Dortmund 09.

Grundsätzliche Voraussetzungen	4
Sicherheitsregeln und Ablauforganisation	5
A. Distanzregeln einhalten	5
B. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren	6
C. Freiluftaktivitäten präferieren	6
D. Hygieneregeln einhalten	7
E. Fahrgemeinschaften vorübergehen aussetzen	9
F. Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen und Feste, Wettbewerbe unterlassen	9
G. Trainingsgruppen verkleinern	9
H. Angehörige in Risikogruppen besonders schützen	9
I. Risiken in allen Bereichen minimieren	10
Haftungsausschluss, Bildrechte und Impressum	12



Grundsätzliche Voraussetzungen

- Priorität hat die Gesundheit aller Sporttreibenden und der ehrenamtlich und hauptberuflich tätigen Personen.
- Die Verordnungen des Bundes und der jeweiligen Länder sind in ihren aktuellen Fassungen strikt umzusetzen. Speziell zu beachten und unbedingt anzuwenden sind die aktuellsten Verordnungen, Allgemeinverfügungen und Erlasse des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen zur Eindämmung der Corona-Pandemie, zu finden unter: <https://www.sus-phoenix.de/aktuelles/corona-faq/>
- Die folgenden Regelungen gelten generell für den gesamten Vereinsbetrieb des SuS Phönix Dortmund 09 e.V. und wurden auf Grundlage der Richtlinien zur Wiederaufnahme des Sportbetriebs unserer nationalen Fachverbände erstellt. Prinzipiell gilt:
 - Es sind neben den von der Stadt Dortmund durch das Gesundheitsamt bereitgestellten Regelungen, Richtlinien und Eckpunkte für die Nutzung der städtischen Sportanlagen immer mindestens die Standards der in dieser Broschüre beschriebenen Regelungen für **ALLE** Angebote des SuS Phönix Dortmund 09 einzuhalten, auch wenn die jeweiligen Fachverbände ‚lockerere‘ Vorgaben machen. Die verschiedenen Fachabteilungen erstellen jeweils abteilungsindividuelle Infektionsschutz- und Trainingskonzepte. Dort getroffene Regelungen sind direkt auf die Gegebenheiten im Training und die jeweilige Sportstätte abgestimmt. Diese Konzepte sind in Abstimmung mit dem geschäftsführenden Vorstand freigegeben und sollten die dort beschriebenen Regelungen den Empfehlungen der Fachverbände oder dieses Papiers widersprechen, haben die abteilungsindividuellen Regelungen Vorrang.
 - Die aktuell geltenden Risikowarnstufen (Inzidenzwerte) sind unbedingt zu beachten. Speziell bei einer Inzidenz von 10/100.000, 35/100.000, 50/100.000 und 100/100.000 Einwohnern im Stadt- oder Kreisgebiet treten regional (teils individuelle) Regelungen in Kraft. Den aktuellsten Inzidenzwert veröffentlicht die Stadt Dortmund unter: https://geoweb1.digistadtdo.de/doris_gdi/corona/dortmund.html
 - Corona-Beauftragter des SuS Phönix Dortmund 09 e.V. ist Benjamin Fritzsch. Er ist erreichbar via Email: corona-beauftragter@sus-phoenix.de oder telefonisch unter 0231 - 84 72 86 84.

A

A. Distanzregeln einhalten

- Ein genereller Mindestabstand von 1,5 Metern ist sinnvoll.
- Nur die Sporttreibenden sowie der/die verantwortliche ÜbungsleiterIn bzw. TrainerIn dürfen die Halle betreten. Bei Kindern unter 14 Jahren ist das Betreten durch eine erwachsene Begleitperson gestattet, es sollte sich aber immer um den/die gleiche Erziehungsberechtigten handeln. Ausnahmen gelten ggf. bei Wettkämpfen.
- Grundsätzlich sind die behördlichen Anordnungen, speziell die jeweils gültigen Regeln für die Nutzung der städtischen Sportstätten, einzuhalten. Je nach Gegebenheiten sind generell maximal eine Person pro 10 qm im Trainingsbereich zugelassen.
- Bei bewegungsarmen Betätigungen oder z.B. im Präventionssport mit nur sehr geringem Kontaktpotential, kann die Fläche pro Person auf 10 qm reduziert werden.



B. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet.

Auf die sonst üblichen taktilen Korrekturen der ÜbungsleiterInnen bzw. TrainerInnen sollte verzichtet werden. Hilfeleistung ist zum Schutz erlaubt, wenn der/die ÜbungsleiterIn bzw. TrainierIn erkennt, dass der/die Sporttreibende Schaden nehmen könnte.

C. Freiluftaktivitäten präferieren

Sport und Bewegung an der frischen Luft erleichtert das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, wenn möglich, auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden. Desweiteren soll:

- bei entsprechendem Wetter die Aufwärmung vor dem Hallentraining draußen erfolgen, je nach Gruppenart entweder eigenständig (Erwachsenensport, Gesundheitstraining etc.) oder unter Anleitung (Kinder- und Jugendsport). Gleiches gilt für sonstige Trainingseinheiten - ist die Durchführung im Außenbereich möglich, sollte dies bevorzugt werden. **ACHTUNG: IMMER AUF DIE VERKEHRSSICHERHEIT der genutzten Flächen achten!** Bei ausreichendem Abstand ist im Außenbereich eine Übertragung sehr unwahrscheinlich.
- nach Möglichkeit eine intensive Belüftung der Sportstätte alle 20 Minuten, mindestens aber vor und nach jeder Trainingseinheit durchgeführt werden, bevor die nächste Gruppe das Training beginnt. Das Lüftungsintervall gilt auch für den Fitnessraum. Dort empfehlen wir die Fenster bei passender Wetterlage durchgehend während des Trainings geöffnet zu halten.



D. Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmässige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. In einigen Sportarten sollte sogar der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken bzw. örtlich auch OP-Masken bzw. FFP2-Masken nach CE-Standard erwogen werden.

- Grundsätzlich sind die allgemeinen Hygienebestimmungen einzuhalten und zu beachten.
- Der/die ÜbungsleiterIn bzw. TrainerIn muss vor Wiederaufnahme des Sportangebots dem SuS Phönix gegenüber schriftlich erklären, dass diese Broschüre und die ggf. darin verlinkten sportartspezifischen Dokumente gelesen wurde und eine Umsetzung der Übergangsregelung bestätigt wird. Dafür ist auf der Webseite des SuS Phönix ein Vordruck hinterlegt. Ebenfalls hat sich der/die ÜbungsleiterIn bzw. TrainerIn regelmässig und eigenständig über Änderungen zu informieren.
- Vor dem Sport / nach Betreten der Sportstätte: Hände waschen mindestens 20-30 Sekunden mit Seife und heißem Wasser. Steht das nicht zur Verfügung, stellt der Verein Desinfektionsmittel bereit. Es werden ausschließlich Einweg-Papierhandtücher oder kontaktlose Händetrockner genutzt.
- Nicht ins Gesicht fassen und zum Sport ein kleines Handtuch zum Schweiß abwischen mitbringen.
- Husten und Niesen in die Ellenbeuge oder in ein Taschentuch, welches sofort danach in einen geschlossenen Mülleimer entsorgt wird.
- Handdesinfektion nach Kontakt zu potentiell infektiöser Oberfläche (v.a. Türklinke, Klobrille, Wasserhahn etc.) oder nach Kontakt zu eigenen Körperflüssigkeiten.
- Die Desinfektion / Reinigung von Ablageflächen in den Trainingsstätten, an Sport- und Musikgeräten, sollte nach jedem Wechsel der Trainingsgruppe erfolgen.
- In allen Sportanlagen bitten wir Dich die Mund-Nasen-Schutzmaske beim Betreten und Verlassen der Anlagen zu tragen.
- Türklinken sollten nicht mit der Hand berührt werden. Die Benutzung von eigenen Tüchern / Handtüchern wird empfohlen. Nach jeder Trainingseinheit werden die Türklinken desinfiziert.

D

- Auf die Nutzung von Kleingeräten sollte verzichtet werden, bzw. nur eigene Kleingeräte genutzt oder nur mit dem eigenen Körpergewicht trainiert werden. Wenn Kleingeräte trotzdem genutzt werden, dann sind diese vor und nach Gebrauch zu desinfizieren / zu reinigen.
- Materialien die nur schwer desinfiziert / gereinigt werden können, werden dem Zugriff entzogen oder entsprechend markiert.
- Beim Hallentraining regelmäßig und mehrfach pro Trainingsstunde die Hände und - so barfuß trainiert wird - die Füße desinfizieren / zu reinigen.
- Jede/r Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei Antritt der Sporteinheit bestätigen oder vorzulegen:
 - Es liegt ein vollständiger Impfschutz vor (Corona-WarnApp / CovPass-App - digitaler Impfpass)
 - Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
 - Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
 - Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen / Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.



E. Fahrgemeinschaften

Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen sind erlaubt. Fahrgäste sollten eine Maske tragen.

- Die An- und Abreise von und zur Sportstätte erfolgt unter Beachtung der Abstandsregeln im Pkw oder mit dem Fahrrad bzw. zu Fuß.
- In öffentlichen Verkehrsmitteln (ÖPNV) ist auf jeden Fall eine OP-Maske zu tragen.
- Die klar geregelten Hallenöffnungszeiten sind unbedingt einzuhalten!

F. Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen, Feste, Wettbewerbe unterlassen

Um die Abstands- und Distanzregeln einzuhalten können derzeit wieder soziale Treffen und Veranstaltungen des Vereins stattfinden.

- Versammlungen, Sitzungen o.Ä. können unter Einhaltung besonderer Schutzmaßnahmen und in Absprache mit dem geschäftsführenden Vorstand in ausreichend großen Räumen stattfinden.
- Für geplante Veranstaltungen oder Wettkämpfe des SuS Phönix ist eine individuelle Absprache und Freigabe mit / durch den geschäftsführenden Vorstand notwendig. Die Bedingungen sind hier speziell auf Grundlage des Inzidenzwerts individuell zu bewerten, daher kann es keine einheitlichen Regelungen geben.

G. Trainingsgruppen verkleinern

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Abstands- und Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

- Insgesamt empfiehlt sich, die Trainingsgruppen so klein wie möglich zu halten.
- Es sind die behördlichen Anordnungen für die jeweilige Art der Sportstätte zu beachten.

H. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren.

- Zum Training sind nur gesunde Sporttreibende zugelassen. Das Risiko für besonders gefährdete Personengruppen ist bestmöglich zu minimieren. Im Einzelfall sollte ärztlicher Rat eingeholt und eine individuelle Entscheidung zur Teilnahme am Trainingsbetrieb getroffen werden.
- Zur Risikogruppe gemäß RKI könnten Übungsleitungen, Eltern und ihre Kinder, aber auch Angehörige gehören. Risikogruppen können durch uns als Verein nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit generell alle Personen besonders zu schützen.
- Aufgrund der Vielfältigkeit der Sportangebote des SuS Phönix ist es schwer möglich eine generelle Aussage zu den Altersgruppen zu treffen. Hier geben die Fachverbände verschiedenste Richtlinien, zu finden auf der Webseite des Vereins und den Links auf:
<https://www.sus-phoenix.de/aktuelles/corona-faq/>

I. Risiken in allen Bereichen minimieren

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht und genutzt werden.

- Die Teilnahme am Training ist freiwillig, die Entscheidung dazu liegt in der Eigenverantwortung des / der TeilnehmerIn bzw. des / der Erziehungsberechtigten.
- Es wird höchstes Verantwortungsbewusstsein von Aktiven und Funktionären hinsichtlich der Maßnahmen gefordert.
- Es kommen nur absolut symptomfreie Personen zum Training. Wer typische Symptome wie Husten und Fieber hat, bleibt zu Hause und kontaktiert seinen Hausarzt telefonisch. Dies gilt auch bei Durchfall, Übelkeit, nicht erklärbarer starker Müdigkeit und Muskelschmerzen sowie Störungen des Geruchs- oder Geschmackssinns.
- Es ist Übungsleiter*innen / Trainer*n / *innen untersagt mit Krankheitssymptomen eine Gruppe zu leiten.

- Bei Krankheitssymptomen ist der Trainingsbetrieb sofort einzustellen und das verantwortliche Personal der Trainingsstätte zu informieren. Es sollte zu jeder Zeit darauf geachtet werden, dass sich nur die für den Trainingsbetrieb unerlässlichen Personen an der Trainingsstätte aufhalten. Dazu zählt auch, dass Eltern und Zuschauer die Trainingsstätte nicht betreten. Es sollte ein ständiger und möglichst kontaktloser bzw. kontaktarmer Austausch mit allen Beteiligten vor Ort stattfinden, um Maßnahmen zu kontrollieren und ggf. den aktuellen Entwicklungen anzupassen.
- Ein nachfolgender Corona-Antigen-Schnelltest wird empfohlen, um COVID-19 als Infektion auszuschließen. Dieser kann auch Bedingung der Teilnahme an einem Sportfest sein.
- Personen, bei denen COVID-19 bzw. SARS CoV-2 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis bzw. durch Nachweis einer nicht mehr vorliegende Infektion wieder am Training teilnehmen.
- Es sind von den ÜbungsleiterInnen bzw. TrainerInnen ab Infektionsstufe 1 - Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten zu führen. Dazu ist die kontaktfreie FLVW-CHECK-IN App zu verwenden. Diese kann auf jedem Smartphone oder Tablet installiert werden, ist kostenfrei und kann auch über ein Webportal bedient werden. Die Sportangebote des SuS Phönix finden sich unter: <https://flvw.app/laufendunterwegs>



Haftungsausschluss

Da Hinweise und Fakten dem Wandel der Rechtsprechung und der Gesetzgebung unterliegen und speziell während der aktuellen Pandemie diese besonders schnelllebig sind, kann für die in der Broschüre aufgeführten Informationen keine Haftung übernommen werden. Wir empfehlen im Einzelfall ergänzend rechtlichen / ärztlichen Rat einzuholen.

Es handelt sich um einen Regelkatalog auf Basis der Empfehlungen der nationalen Sportspitzenverbände. Unsere Angaben diesbezüglich sind ohne Gewähr.

Bildrechte

- 1 | Piktogramme: © Deutscher Olympischer Sportbund | Image: © NADA Deutschland
- 2 | Foto: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann
- 3 | Foto: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann
- 4 | Foto: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann
- 5 | Foto: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann
- 6 | Foto: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann
- 8 | Foto: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann
- 10 | Foto: © Benjamin Fritzsch
- 11 | Foto: © Andreas Wagner
- 12 | Foto: © LSB NRW / Michael Grosler

Impressum

SuS Phönix Dortmund 09 e.V. | Kleppingstraße 22 | 44135 Dortmund | www.sus-phoenix.de

