

Hygienekonzept des KC Wiking zur Gestaltung des Trainingsbetriebs

Der KC Wiking bekennt sich zur Einhaltung strengster Hygieneregeln und Beachtung der gelockerten Kontaktbeschränkungen

Bei der Ausführung unseres Sports ist es von großem Vorteil, dass er fast ausnahmslos im Freien durchgeführt wird. Denn Sport und Bewegung an der frischen Luft erleichtert zum einen das zur Eindämmung von COVID19 erforderliche Einhalten von Distanzregeln und reduziert durch den permanenten Luftaustausch zum anderen auch das Infektionsrisiko.

Voraussetzung hierzu ist natürlich die Nutzung unseres Bootshauses- allein schon um an unsere Sportgerät heranzukommen und es am Steg zu Wasser zu bringen. Um dies zu erreichen, werden wir eine Reihe neuer Regeln aufstellen und für die strikte Einhaltung Sorge tragen.

Hierbei orientiert sich der Vorstand an der Kooperation des Deutschen Kanu Verbandes mit dem Deutschen Ruder Verband und an den vom DOSB empfohlenen Leitplanken zum Wiedereinstieg in einen vereinsbasierten Trainingsbetrieb. Weiterhin greift der Vorstand in der Formulierung von Handlungsrichtlinien auf die Empfehlungen des Wissenschaftsrates der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V. und die gemeinsam vom ärztlichen Leiter der Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin der Universität Ulm, Prof. Dr. med. Jürgen M. Steinacker und vom leitenden Olympiamedizin Dr. Bernd Wolfarth entwickelten Regeln zurück.

Unabhängig von diesem Konzept gelten immer übergeordnet die Regelungen von Bund, Land und Stadt vorrangig und sind immer zu beachten!

Maßgeblich in allen Bereichen ist die AHA+L-Regel:

- **A**bstand halten
- **H**ygiene beachten
- **A**lltagsmasken (wo der Abstand nicht möglich ist)
- **L**üften

1.) Risiken in allen Bereichen minimieren

a. Sportlerinnen und Sportler sowie Betreuungspersonal dürfen bei jeglichen Krankheitssymptomen nicht am Training oder an Ausfahrten teilnehmen, müssen zu Hause bzw. in Isolation bleiben und ihren Hausarzt kontaktieren und dessen Anweisungen befolgen; das gilt auch für Begleitpersonen. Die Trainings- oder Fahrtengruppen sowie andere Kontakte sind umgehend telefonisch, per SMS, WhatsApp oder E-mail zu informieren. Das Benutzen von Gemeinschaftseinrichtungen ist nicht gestattet.

b. Kanusport – egal ob als Freizeit- oder Leistungssport ausgeübt - ist nicht

sinnvoll, wenn Krankheitssymptome bestehen.

c. Typische Krankheitssymptome sind Fieber, trockener Husten, Geruchs- sowie Geschmacksstörungen, Bindehautentzündung, leichter Durchfall, Müdigkeit oder Kurzatmigkeit.

d. Kanuten, die Kontakt zu infizierten Personen hatten und sich deshalb in häuslicher Quarantäne befinden, ist die Teilnahme am Vereinsbetrieb ebenfalls untersagt.

e. Im Falle eines Verdachtes einer Infektion an Vereinsmitgliedern, ist dieser zu separieren und schnellstens medizinische Hilfe zu suchen.

2.) Distanzregeln einhalten

a. Grundsätzlich besteht beim Kanufahren nur ein geringes Risiko, sich anzustecken. Das Risiko kann sekundär durch die Nähe zu Trainingspartnern oder Fahrtenmitgliedern erhöht werden. Es ist daher darauf zu achten, den Mindestabstand von 1,5m bei der Interaktion auf dem Bootshausgelände einzuhalten, insbesondere bei der Materialpflege und beim Zuwasserlassen der Boote.

b. Fahrten in Mannschaftsbooten sind nur in den festen Trainingsgruppen erlaubt

3.) Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

a. Kanufahren ist eine kontaktlose Sportart. Gewohnte Rituale, wie Begrüßungen, „Abklatschen“, sich in den Arm nehmen, Jubeln oder Trauern in der Gruppe und Verabschiedungen müssen ohne Berührungen erfolgen.

b. Das Tragen von Mund-Nasen-Schutzmasken außerhalb des Kanus ist in Bereichen, wo der Mindestabstand von 1,5m nicht einzuhalten ist, obligatorisch.

c. Durch den, vom Sportwart aufgestellten Nutzungsplanung, sind das Training, Ausfahrten und die Begegnungsmöglichkeiten der verschiedener Kleingruppen zeitlich separiert.

4.) Persönliche Hygieneregeln einhalten

a. Jede Trainingsgruppe wird vor der ersten Trainingseinheit über die grundsätzlichen Hygiene- und Abstandsregeln aufgeklärt.

b. Häufiges und intensives Händewaschen von mindestens dreißig Sekunden Länge mit Seife und heißem Wasser sollte zur Gewohnheit werden.

c. Auf das Berühren des Gesichtes mit den Händen sollte verzichtet werden.

d. Die vorgeschriebene Husten- und Niesetikette ist einzuhalten.

e. Jeder Sportler nutzt ihm fest zugewiesenes Trainingsgerät. Alle gemeinschaftlich genutzten Griffflächen werden nach unserem Hygieneplan desinfiziert und intensiv gereinigt. Dazu nutzen wir vom RKI zugelassene desinfizierende Reinigungsmittel.

5.) Umkleiden und Duschen

a. Die Nutzung der Umkleiden ist nur in Notfällen gestattet. Auch dann müssen die Hinweisschilder zur maximalen Personenzahl beachtet werden. Beim Betreten und Verlassen der Umkleide muss natürlich ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.

b. Die Duschen sind ebenfalls nur im Notfall zu nutzen und auf eine jeweils dem Raum entsprechende Personenzahl begrenzt. Dieses ist jeweils am Eingang gut sichtbar gekennzeichnet. Während des Duschens muss der Mindestabstand von 1,5 m eingehalten werden.

6.) Trainings- und Fahrtengruppen

a. Training und das Ausfahren in Einer- und Zweierbooten ist gestattet. Das Training in großen Mannschaftsbooten ist bis zu einer maximalen Anzahl von 8 Personen der gleichen Trainingsgruppe gestattet.

b. Eine Trainings- oder Fahrtengruppe besteht aus maximal 10 Personen, inkl. Trainer oder Trainerin.

c. Das Training und die Trainingsgruppen sowie Ausfahrten in Freizeitgruppen wird in unserem **Vereins-Nutzungs-Buch** dokumentiert und die Teilnehmer werden erfasst, um im Falle von Infektionen, Kontakte nachvollziehen zu können.

d. Es werden keine rotierenden oder wechselnden Kleingruppen zugelassen. Trainings- oder Fahrtengruppen sind immer mit den gleichen Personen besetzt, um so mögliche Verläufe von Infektionsketten jederzeit nachverfolgen zu können. Im Falle einer Ansteckungsgefahr ist dadurch nur jeweils eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen

.e. Das Begleiten mit Motorbooten erfolgt nur durch eine Person

7.) Fahrgemeinschaften

a. Die Nutzung des Vereinsbus zum Personen Transport ist aktuell ausgesetzt. Zu Transportzwecken kann der Bus von max. 5 Personen aus höchstens zwei Haushalten / Familien genutzt werden.

b. Bootstransporte werden einzeln und nacheinander beladen. Bei Hilfeleistungen Abstandsregeln beachten sowie Mund- und Nasenschutz Masken tragen.

8.) Bootshausnutzung „im Sonderfeld“ und „Gibraltar“

a. Zugang zu den Bootshallen haben nur Aktive, Trainerinnen und Trainer beziehungsweise dringend erforderliches Funktionspersonal und Begleitpersonen von Minderjährigen. Die Bootshäuser sind nur mit Alltagsmasken zu betreten

b. Das **Vereins-Nutzungs-Buch** liegt an den Bootshauseingängen (innen) aus. Hier muss sich jeder eintragen, der das Vereinsgelände zu Trainingszwecken nutzt. In dem **Vereins-Nutzungs-Buch** sind der Name und die Ankunft und Abgangszeit festzuhalten.

C. Da hier nur Vereinsmitglieder Zutritt haben, reichen die Vornamen der Nutzer. Die Vereinsmitglieder sind mit vollen Kontaktdaten bekannt und können bei Bedarf sofort dem Gesundheitsamt zur Verfügung gestellt werden. Die Erforderliche Anschriftenliste der Nutzer hat der Sportwart.

9.) Vereinsheim

A. Im Vereinsheim gibt es keine Bewirtung, die Selbstbedienung bei Getränkeflaschen ist gestattet. Die Nutzung von vereinseigenem Geschirr und

Gläsern ist untersagt. Das Vereinsheim darf maximal von 20 Personen unter Einhaltung der 1,5 m Abstandsregel betreten werden. Im Vereinsheim muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden. Dieser darf nur an einem festen Sitzplatz abgenommen werden.

B. Die Theke, Zapfanlage und Küche sind gesperrt.

C. Die private Nutzung des Vereinsgeländes ist Vereinsmitgliedern unter Einhaltung der Hygieneregeln gestattet.

D. Desinfektionsmittel sind am Eingang der Bootshalle des Vereinsheims und der Toiletten ausreichend bereitgestellt.

E. Türen im Bootshaus sind möglichst offen zu halten, um die Nutzung von Türgriffen zu minimieren.

F. Alle Räumlichkeiten sind stets so gut wie möglich zu belüften.

G. Die Sanitäreinrichtungen, getrennt nach Damen und Herren, dürfen jeweils nur von 1 Person betreten werden. Die Reinigung erfolgt nach dem vom Bootshausteam aufgestellten Hygieneplan.

H. An allen Funktionsräumen sind Schilder mit der maximal erlaubten Personenzahl angebracht.

I. Im Gebäude ist immer ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Dieser darf nur im Sitzen an einem Tisch abgenommen werden.

J. Jeder Nutzer muss sich in die Anwesenheitsliste eintragen. Bei Vereinsmitgliedern reicht der Vorname, Vereinsfremde mit vollständigen Kontaktdaten.

10.) Veranstaltungen und Feste

Veranstaltungen in den Vereinsräumen werden auf ein Minimum beschränkt.

11.) Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme an Freizeitaktivitäten ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. Die am Vereinsleben beteiligten Personen und Gruppen sind dafür verantwortlich, möglichst Kontakt zu Risikopersonen zu vermeiden bzw. zu minimieren. Wir appellieren in diesem Zusammenhang an die Eigenverantwortung der betroffenen Personen.

12.) Hygieneplan und Nutzungsplan

- a. der Nutzungsplan wird durch den Sportwart aufgestellt und kommuniziert
- b. der Hygieneplan wird durch das Bootshausteam aufgestellt und die Einhaltung im **Vereins-Nutzungs-Buch** dokumentiert

- c. Alle Maßnahmen werden durch den Corona Beauftragten des Vereins koordiniert

13.) Nutzung Krafraum Gibraltar und Uni-Halle

- a. Das Training im Krafraum wird auf ein Minimum reduziert.
- b. Der Zugang ist nur erwachsenen Einzelpersonen oder Personen in den festgelegten Trainingsgruppen von maximal 7 (Krafraum Gibraltar) 7 (Uni-Halle) Personen einschließlich Trainer/Betreuer gestattet. Der Zugang erfolgt nach dem festgelegten Krafraumbelegungsplan zu den dort angegebenen Zeiten (Anlage 1). Den Krafraumbelegungsplan führt der Sportwart oder ein Vertreter aus dem Vorstand. Bei der Nutzung durch eine Gruppe ist jederzeit der erforderliche Mindestabstand einzuhalten. Auf gute Belüftung ist zu achten. Vor einer direkten Folgenutzung muss dies für mindestens 15 Minuten erfolgen.
- c. Zu Beginn und zum Ende des Trainings sind die Hände gründlich zu waschen.
- d. Vor der erstmaligen Benutzung werden alle Flächen und der Boden mit einem vom RKI zugelassenen desinfizierenden Reinigungsmittel behandelt. Dies wird nach dem Reinigungsplan (Anlage 2) wöchentlich wiederholt. Den Reinigungsplan stellt der Sportwart oder ein Vertreter aus dem Vorstand auf.
- e. Alle Geräte, Ergometer, Hanteln usw. sind nach Gebrauch an den Kontaktstellen mit einem fettlösendem Reinigungsmittel zu behandeln.
- f. Mit Ausnahme der reinen Trainingszeit im Krafraum ist im Gebäude ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- g. Das Unterlegen großer, selbst mitgebrachter Handtücher ist obligatorisch.
- h. Jede Gymnastikmatte wird genau einem Sportler zugeordnet. Die Matte ist zu kennzeichnen.

Wir bitten alle Vereinsmitglieder nochmals darum, die oben definierten Verhaltensregeln sehr ernst zu nehmen. Bei einer nachweisbar im Vereinsgelände auftretenden Infektion kann es zu einer Sperrung des Vereinsgeländes kommen.