

Hygieneplan Haus des Sports



Stand 10.06.2021

Inhalt:

- 1. Hygienehinweise im Haus des Sports**
- 2. Persönliche Hygiene**
- 3. Raumhygiene**
- 4. Hygiene im Sanitärbereich**
- 5. Infektionsschutz in den Pausen**
- 6. Infektionsschutz während der Sporteinheiten**
- 7. Konferenzen und Versammlungen**
- 8. Erfassung der Teilnehmerdaten**
- 9. Meldepflicht**

1. Hygienehinweise im Haus des Sports

Im Haus des Sports hängen vor und in jedem Konferenzraum sowie auf den Toiletten Hinweise zur Durchführung und Einhaltung der vorgegebenen Hygienemaßnahmen. Die Lehrgangleiter sind dazu angehalten, die Teilnehmer im Vorfeld auf die Maßnahmen hinzuweisen.

2. Persönliche Hygiene

Das Coronavirus wird von Mensch zu Mensch übertragen. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Diese erfolgt vor allem direkt über die Schleimhäute der Atemwege. Darüber hinaus ist auch eine indirekte Übertragung über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie der Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden, möglich.

➤ Wichtigste Maßnahmen:

- Bei Krankheitsanzeichen (z.B. Fieber, Kurzatmigkeit, Luftnot, Verlust des Geschmacks- / Geruchssinns, Halsschmerzen, Schnupfen, Gliederschmerzen) auf jeden Fall zu Hause bleiben.
- Teilnehmer und Referenten lassen sich bei Anreise entweder vor Ort im Testzentrum im Haus des Sports testen oder legen einen offiziellen Nachweis über ein negatives Corona Testergebnis (nicht älter als 24 Stunden) oder alternativ Nachweis über Impfung/Genesung vor.
- Bei mehrtägigen Veranstaltungen führen Teilnehmer und Referenten mehrfach einen Test durch, sodass gewährleistet ist, dass das Ergebnis nicht älter als 24 Stunden ist. Die Ergebnisse werden schriftlich bestätigt und dokumentiert.
- Mindestens 1,50 m Abstand zu Personen halten
- Mit den Händen nicht das Gesicht, insbesondere die Schleimhäute nicht berühren, d.h. nicht an Mund, Augen und Nase fassen.
- Keine Berührungen, Umarmungen, Bussi-Bussi, Ghetto-Faust und kein Händeschütteln.
- Gegenstände wie z.B. Trinkbecher, persönliche Arbeitsmaterialien, Stifte sollen nicht mit anderen Personen geteilt werden.
- Den Kontakt mit häufig genutzten Flächen wie Türklinken oder Fahrstuhlknöpfen möglichst minimieren, z.B. nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern anfassen, ggf. Ellenbogen benutzen.
- Die Einhaltung der Husten- und Niesetikette gehört zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen; d.h. Husten und Niesen in die Armbeuge oder ein Taschentuch! Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten wegrehen.
- Gründliche Händehygiene:
Händewaschen mit Seife für 20 - 30 Sekunden, auch kaltes Wasser ist ausreichend, entscheidend ist der Einsatz von Seife z.B. nach Husten oder Niesen; nach der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln; nach dem erstmaligen Betreten des Gebäudes; vor dem Essen; vor dem Aufsetzen und nach dem Abnehmen eines Mund-Nasen-Schutzes, nach dem Toiletten-Gang.

Damit die Haut durch das häufige Waschen nicht austrocknet, sollten die Hände regelmäßig eingecremt werden. Die Handcreme ist für den Eigengebrauch von zu Hause mitzubringen.

Nach dem Händewaschen ist die Möglichkeit einer Handdesinfektion gegeben. Eine Handdesinfektion ersetzt das Händewaschen mit Seife jedoch nicht!

- Mund-Nasen-Schutz oder eine textile Barriere (Mund-Nasen-Bedeckung / Behelfsmasken) können in den Pausen getragen werden. Diese sind selbst mitzubringen und werden nicht von Haus aus zur Verfügung gestellt. Während der Maßnahme ist das Tragen von Masken nicht erforderlich, da der Sicherheitsabstand gewährleistet ist. Mit einem MNS oder einer textilen Barriere können Tröpfchen, die man z.B. beim Sprechen, Husten oder Niesen ausstößt, abgefangen werden. Das Risiko, eine andere Person durch Husten, Niesen oder Sprechen anzustecken, kann so verringert werden (Fremdschutz). Dies darf aber nicht dazu führen, dass der Abstand unnötigerweise verringert wird. Trotz MNS oder MNB sind die gängigen Hygienevorschriften zwingend weiterhin einzuhalten.

3. Raumhygiene

Zur Vermeidung der Übertragung durch Tröpfcheninfektion muss auch im Lehrgangsbetrieb ein Abstand von mindestens 1,50 Metern eingehalten werden. Das bedeutet, dass die Tische in den Seminarräumen entsprechend weit auseinandergestellt werden müssen und damit im Vergleich zum Normalbetrieb deutlich weniger Teilnehmer pro Seminarraum zugelassen sind.

- Raum Emsland: 20 TN + 3 Referenten
- Raum Lingen / Meppen: 16 TN + 3 Referenten
- Raum Papenburg: 9 TN + 2 Referenten
- Raum Sögel: 4 Personen

Die Teilnehmer sollen eine feste Sitzordnung einhalten, die dokumentiert ist. Diese Dokumentation muss dem Gesundheitsamt zur Fallnachverfolgung auf Verlangen unverzüglich zur Verfügung gestellt werden können.

Partner- und Gruppenarbeit dürfen nur unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln erfolgen.

Besonders wichtig ist das regelmäßige und richtige Lüften, da dadurch die Innenraumluft ausgetauscht wird. Mehrmals täglich, mindestens alle 45 Minuten, in jeder Pause und vor jeder Schulstunde, ist eine Stoßlüftung bzw. Querlüftung durch vollständig geöffnete Fenster über mehrere Minuten vorzunehmen. Eine Kipplüftung ist weitgehend wirkungslos, da durch sie kaum Luft ausgetauscht wird.

Räume, die über eine raumluftechnische Anlage (Lüftungsanlage) be- und entlüftet werden, sind dann nutzbar, wenn sichergestellt ist, dass die Lüftungsanlage nicht als potenzielle Quelle der Virusweiterverbreitung dienen kann (keine Umluft Beimengung, Wartung gem. VDI 6022).

Reinigung:

Generell nimmt die Infektiosität von Coronaviren auf unbelebten Oberflächen in Abhängigkeit von Material und Umweltbedingungen wie Temperatur und Feuchtigkeit rasch ab. Nachweise über eine Übertragung durch Oberflächen im öffentlichen Bereich liegen bisher nicht vor.

Im Haus des Sports steht die Reinigung von Oberflächen im Vordergrund. Dies gilt auch für Oberflächen, welchen antimikrobielle Eigenschaften zugeschrieben werden, da auch hier Sekrete und Verschmutzungen mechanisch entfernt werden sollen.

Im Gegensatz zur Reinigung wird eine routinemäßige Flächendesinfektion auch in der jetzigen COVID-Pandemie durch das RKI nicht empfohlen. Hier ist die ansonsten übliche Reinigung völlig ausreichend. Wird eine Desinfektion im Einzelfall als notwendig erachtet, so sollte diese generell als Wischdesinfektion mit einer kalten Lösung durchgeführt werden. Eine Sprühdesinfektion, d.h. die Benetzung der Oberfläche ohne mechanische Einwirkung, ist weniger effektiv und auch aus Arbeitsschutzgründen bedenklich, da Desinfektionsmittel eingeatmet werden können (ebenso bei warmer, evtl. dampfender Desinfektionslösung). Auch Raumbegasungen zur Desinfektion sind hier grundsätzlich nicht angezeigt. Dies darf nur auf Anordnung einer Gesundheitsbehörde erfolgen. Die Einwirkzeit bzw. Benetzungszeit ist zu beachten. Je nach Desinfektionsmittel (wenn getrocknete Reste reizend wirken) ist eine anschließende Grundreinigung erforderlich.

Folgende Areale der genutzten Seminarräume sollten mit den üblichen Reinigungsmitteln besonders gründlich und in stark frequentierten Bereichen täglich gereinigt werden:

- Türklinken und Griffe (z.B. an Schubladen- und Fenstergriffe) sowie der Umgriff der Türen,
- Treppen- & Handläufe,
- Lichtschalter,
- Tische, Telefone, Kopierer,
- alle sonstigen Griffbereiche.
- Computermäuse und Tastatur sind von den Nutzern nach der Benutzung selbst mit geeigneten Reinigungsmitteln zu reinigen.

Die Müllbehälter sind täglich zu leeren.

4. Hygiene im Sanitärbereich

In allen Toilettenräumen müssen ausreichend Flüssigseifenspender und Einmalhandtücher bereitgestellt und regelmäßig aufgefüllt werden. Abfallbehälter für Einmalhandtücher sind vorzuhalten.

In den Toilettenräumen hält sich stets nur ein Teilnehmer auf. Die Toiletten sind regelmäßig auf Funktions- und Hygienemängel zu prüfen. Toilettensitze, Armaturen, Waschbecken und Fußböden sind täglich zu reinigen. Bei Verschmutzungen mit Fäkalien, Blut oder Erbrochenem ist nach Entfernung der Kontamination mit einem Desinfektionsmittel getränkten Einmaltuch eine prophylaktische Scheuer-Wischdesinfektion erforderlich. Dabei sind Arbeitsgummihandschuhe zu tragen.

5. Infektionsschutz in den Pausen

Auch in den Pausen und unmittelbar vor Maßnahmenbeginn bzw. unmittelbar nach Maßnahmenschluss muss gewährleistet sein, dass Abstand gehalten wird.

Abstand halten gilt überall, z.B. auch im Foyer oder vor dem Haus des Sports.

Die Verpflegung erfolgt durch Selbstbedienung der Teilnehmer und Lehrgangleiter.

Soweit erforderlich sind Vorkehrungen zur Steuerung des Zutritts, zur Vermeidung von Warteschlangen und zur Gewährleistung eines Mindestabstands von 1,5 m zu treffen.

6. Infektionsschutz während der Sporteinheiten

Die Sporteinheiten finden nur unter Einhaltung der Hygienevorschriften der Bundesregierung und des Landes Niedersachsen statt.

Alle Sportlerinnen und Sportler müssen in und auf den Sportanlagen unbedingt die folgenden Regeln einhalten:

- konsequente Einhaltung von Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen
- Die Teilnehmer sind zum Händewaschen direkt nach Betreten und beim Verlassen der Sporthalle angehalten
- Bei der Nutzung von Umkleidekabinen und Duschräumen ist auf folgendes zu achten:
 - In geschlossenen Räumen, die gemeinschaftlich vor und nach dem Sport genutzt werden, sollte ein Mund-Nase-Schutz getragen werden. Davon ausgenommen ist der Aufenthalt unter der Dusche.
 - Es wird weiterhin empfohlen, zu Hause zu duschen und sich umzukleiden. Sollte dies nicht möglich sein, ist ein Abstand von 1,5 Metern in der Umkleide, der Dusche, der Toilette und am Waschbecken etc. sicherzustellen und ggf. mit visuellen Hinweisen auf dem Boden oder in ähnlicher Weise sichtbar zu machen.
 - Sollte die räumliche Anordnung der Duschen in einem großen Raum dies nicht möglich machen, ist beispielsweise jede zweite Dusche zu nutzen. Gleiches gilt für Waschbecken, Toiletten oder Urinale, die nicht einzeln abgetrennt sind.
 - Es muss sichergestellt sein, dass sich maximal so viele Menschen in dem Duschaum befinden, wie auch zulässige Duschen vorhanden sind.
 - Seifenspender und Einmalhandtücher für das Händewaschen müssen in ausreichender Anzahl vorhanden sein.
 - Auf eine gute Durchlüftung muss geachtet werden. Es darf keine Umwälzung der Luft geben.
- Der Zutritt zur Sporthalle ist nur Sportlern/innen und Übungsleiter/innen unter Verwendung eines Mund-Nasen-Schutzes gestattet. Der Mund-Nasen-Schutz muss bis zum Beginn sowie direkt nach Abschluss der sportlichen Aktivität in der Sporthalle getragen werden und gilt für alle Bereiche der Sportstätte.
- Der Zutritt und das Verlassen der Sporthalle ist in die Trainingszeit zu integrieren. Eine Vermischung von verschiedenen Gruppen sowie Warteschlangen vor der Sporthalle sind beim Betreten und Verlassen des Geländes zwingend zu vermeiden.
- In Räumen mit geringem Raumvolumen (Gymnastikräume) sind hochintensive Ausdauerbelastungen zu vermeiden (z.B. Zirkeltraining).
- Die Trainingseinheiten sollten möglichst ohne Zuschauer durchgeführt werden. Sollten auf den Außenanlagen Zuschauer vor Ort sein, sind die Kontaktdaten dieser zu erfassen.
- Zuschaueranzahl beschränkt! (Bedingungen siehe organisierte Veranstaltungen im aktuellen Stufenplan des Landes Niedersachsen)
- Eigene Matte nutzen, oder mindestens ein großes Badetuch mitbringen und über die Matte legen. Die Matten müssen vor und nach der Nutzung eigenständig desinfiziert werden.

- Auf die Nutzung von Kleingeräten verzichten bzw. nur eigene Kleingeräte nutzen oder nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren.
- In der Sportpraxis kann Sport auch mit Kontakt und gemeinsam genutzten Geräten durchgeführt werden, soweit die aktuelle Verordnung dieses zulässt. Auf Übungen und Spiele mit engem/längerem Körperkontakt wird wo möglich verzichtet.
- Zusätzliche Hygienemaßnahmen – bei Nutzung von Kleingeräten: Vor und nach Gebrauch desinfizieren (dafür eigenes Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) mitbringen).
- Die Vereine und der Übungsleiter / die Übungsleiterin sind in der Pflicht, benutzte Trainingsgeräte (inkl. inkl. Aufbewahrungsvorrichtungen wie Mattenwagen), Türgriffe, Trennwandautomatik etc. nach Gebrauch zu desinfizieren. Benötigtes Desinfektionsmittel und Tücher zum Abreiben der Sportgeräte sind von den Vereinen mitzubringen.
- Die Materialräume werden nur vom Veranstalter / Lehrgangsleiter betreten.
- Alle Mülleimer der Sportstätte müssen regelmäßig geleert werden.

Der Veranstalter / Übungsleiter der Sparteinheit ist für die Einhaltung der Hygienemaßnahmen verantwortlich.

7. Konferenzen und Versammlungen

Besprechungen und Konferenzen müssen auf das notwendige Maß begrenzt werden. Dabei ist auf die Einhaltung des Mindestabstandes zu achten. Video- oder Telefonkonferenzen sind zu bevorzugen.

Finden notwendige Konferenzen und Versammlungen statt, ist auf die Vorsichtsmaßnahmen zu achten.

Verpflegung bei Aus-Fort-und Weiterbildung: siehe Anlage
Verpflegung bei Tagesseminaren und Sitzungen: siehe Anlage

8. Erfassung der Teilnehmerdaten

Um bei einem Verdachtsfall oder einem akuten Corona-Krankheitsfall eines oder mehrerer Teilnehmer etwaige Infektionsketten nachvollziehen zu können, werden präventiv die Kontaktdaten sowie der Zeitraum des Aufenthaltes im Haus des Sports erfasst. Ein potenzieller Teilnehmer, der die Dokumentation und Aufbewahrung seiner Daten verweigert, darf nicht an einer Maßnahme im Haus des Sports teilnehmen.

9. Meldepflicht

Das Auftreten einer Infektion mit dem Coronavirus ist der Lehrgangsleitung durch die Erkrankten bzw. deren Sorgeberechtigten mitzuteilen.

Aufgrund der Coronavirus-Meldepflichtverordnung i.V.m. § 8 und § 36 des Infektionsschutzgesetzes ist sowohl der begründete Verdacht einer Erkrankung als auch das Auftreten von COVID-19 Fällen in Schulen dem Gesundheitsamt zu melden.