

# Verhaltensregeln für alle Sportler\*innen des SV Union Lohne während der Corona-Pandemie



## **Deine Gesundheit und die aller sportbegeisterten Unioner**

**steht bei uns an erster Stelle.** Aus diesem Grund sind zur Einhaltung der Regeln kreative neue Ideen zur Umsetzung deiner Sportart notwendig. Oberstes Gebot bei der Gestaltung sind der Spaß und die Fitness.

Die nachfolgenden Verhaltensregeln beruhen auf den Vorgaben des NFV und den Hygieneregeln des Bundes/Landes zur Umsetzung des Sports in Vereinen.

Diese Regeln sind strengstens zu befolgen.

1. Bleibe zuhause, wenn du dich **krank** fühlst.
2. Wenn **Krankheitsfälle** in deiner Familie oder bei engen Freunden bekannt sind, bleibe aus Gründen der Vorsicht zuhause, bis klar ist, ob es sich dabei um eine Corona-Infektion handelt.
3. Berate dich mit deinem Arzt, ob die Teilnahme am Sport für dich in Frage kommt, wenn du schwanger bist, eine Schwerbehinderung hast oder zu einer **Risiko-Gruppe** mit diesen Vorerkrankungen gehörst:  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Erkrankungen des Atemsystems, der Leber, der Niere, Krebserkrankungen oder Erkrankungen, die mit einer Immunschwäche einhergehen.
4. Das Tragen eines **Mund-Nasen-Schutzes (MNS)** außerhalb des Trainings-/Sportplatzes wird empfohlen. 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.
5. Halte auch bei einer Schlangenbildung vor den Türen **mindestens 2 m Abstand** zu anderen Personen ein und verteilt euch immer weiträumig auf dem Gelände.
6. Das **Betreten aller Räume** z.B. der Toiletten ist **nur einzeln** gestattet.  
Es dürfen nur die dafür ausgewiesenen Toiletten benutzt werden:
  - Volleyball & Laufabteilung: Zuschauertoilette Halle am Park
  - Tennis: Toilette im Tennisheim
  - Alle anderen: Toiletten in Kabinen 5 & 6 der Mehrzweckhalle. Zutritt nur von außen!

### **Grundsätzliche Hygieneregeln:**

7. **Händewaschen** mit Seife für 20 - 30 Sekunden (2 Mal Happy Birthday singen), auch kaltes Wasser ist ausreichend, entscheidend ist der Einsatz von Seife, z. B. nach Husten oder Niesen; nach dem Toiletten-Gang.
8. Mit den **Händen nicht das Gesicht**, insbesondere die Schleimhäute nicht berühren, d.h. nicht an Mund, Augen und Nase fassen.
9. **Keine Berührungen, Umarmungen**, Bussi-Bussi, Ghetto-Faust und kein Händeschütteln.
10. **Gegenstände** wie z. B. Trinkbecher, persönliche Sportsachen etc. sollen **nicht** mit anderen Personen **geteilt werden**.
11. Den **Kontakt** mit häufig genutzten Flächen **wie Türklinken möglichst minimieren**, z. B. nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern anfassen, ggf. Ellenbogen benutzen.
12. **Husten- und Niesetikette**: Husten und Niesen in die Armbeuge oder ein Taschentuch gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen! Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten wegrehen.

### **Sport-/Trainingsregeln:**

13. <sup>1</sup>Die **Sportausübung auf und in öffentlichen und privaten Sportanlagen und ähnlichen Einrichtungen** ist zulässig, wenn
  1. diese **kontaktlos** zwischen den beteiligten Personen erfolgt,
  2. ein **Abstand von mindestens 2 Metern** jeder Person zu jeder anderen beteiligten Person, die nicht zum eigenen Hausstand gehört, jederzeit eingehalten wird,
  3. **Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen**, insbesondere in Bezug auf gemeinsam genutzte Sportgeräte, durchgeführt werden,
  4. **Umkleidekabinen, Dusch-, Wasch- und andere Sanitärräume**, ausgenommen Toiletten, sowie **Gemeinschaftsräumlichkeiten**, wie zum Beispiel Schulungsräume, **geschlossen** bleiben,
  5. beim Zutritt zur Sportanlage **Warteschlangen vermieden** werden,
  6. **Zuschauerinnen und Zuschauer ausgeschlossen** sind und die Zahl der aus Anlass der Sportausübung tätigen Personen, wie zum Beispiel Trainerinnen und Trainer, Betreuerinnen und Betreuer sowie Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, auf das erforderliche Minimum vermindert wird.

<sup>2</sup>Geräteräume und andere Räume zur Aufbewahrung von Sportmaterial dürfen von Personen nur unter Einhaltung des Abstandes nach Satz 1 Nr. 2 betreten und genutzt werden.

[Quelle: Niedersächsische Verordnung über infektionsschützende Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Corona-Virus, Vom 22. Mai 2020  
[https://www.lsb-niedersachsen.de/fileadmin/user\\_upload/2020-05-22\\_Corona-VO\\_Lesefassung.pdf](https://www.lsb-niedersachsen.de/fileadmin/user_upload/2020-05-22_Corona-VO_Lesefassung.pdf)]

14. **Weitere Empfehlungen für die einzelnen Sportarten gibt es auf der jeweiligen Verbandsseite:**  
<https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus/sportartspezifische-uebergangsregeln/?%C3%9Cbergangsregeln>  
"Sportartspezifischen Regeln der Landesfachverbände" als weitere Leitlinien:  
<https://www.lsb-niedersachsen.de/landessportbund/alltag-mit-corona/>
15. **Zwischen den Trainingseinheiten** zweier Gruppen auf demselben Platz sollten **10 Minuten Zeit** liegen; d.h. Trainingsbeginn 5 Minuten später und Trainingsende 5 Minuten früher als üblich, so dass sich die Gruppen nicht gemeinsam am Platz aufhalten. Den **Platz zügig nach Trainingsende verlassen**.
16. **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 Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.
17. Beachte, dass auch in Pausenzeiten und auf dem Weg zum Sport und nach Hause einen Abstand von mindestens 2 m zu anderen Personen einzuhalten ist.
18. Bringe dir **Getränke** selbst mit, denn der Verkauf ist aus hygienischen Gründen zurzeit nicht möglich.
19. Das **Duschen und Umziehen auf dem Sportgelände ist nicht möglich**. Daher ist der Treffpunkt, z.B. beim Fußball, umgezogen, auf dem Platz. Geduscht wird anschließend zuhause. Bitte für den Nach-Hause-Weg an warme Sachen denken, um Erkältungen vorzubeugen.
20. Folgt immer und sofort allen Weisungen der Übungsleiter\*innen/Betreuer\*innen/Trainer\*innen zur Hygiene.
21. Unterstützt unser Handeln, um Infektionen zu vermeiden und erinnert auch die anderen Sportler\*innen an die Verhaltensregeln.

**Der Vorstand**