



TSV 1903 MÜHLHOF-
REICHELSDORF e.V.



THE WRIGHT STUFF
PRO WRESTLING SCHOOL

www.prowrestlingschool.de

Inh. Alex Wright - Auf der Schanz 70 - 90453 Nürnberg - Deutschland
Tel./Fax.: (0)911-962638-54/-55 - info@prowrestlingschool.de

Hygieneschutzkonzept

Generelle Sicherheits- und Hygieneregeln

- Wir weisen unsere Teilnehmer auf den **Mindestabstand von 1,5 Metern** zwischen Personen im In- und Outdoorbereich hin.
- **Jeglicher Körperkontakt** (z. B. Begrüßung, Verabschiedung, etc.) ist untersagt.
- Teilnehmer, die Krankheitssymptome aufweisen, wird das **Betretten der Sporthalle und die Teilnahme am Training untersagt**.
Die **Vorschriften zur Hygiene** sind mittlerweile hinlänglich bekannt (Händewaschen, Niesen/Husten in Armbeuge, etc.).
Bei folgenden Symptomen ist eine Teilnahme für das Einzeltraining, das Gruppentraining und das Betreten der Trainingsstätte untersagt
 - a) Erkältung (Husten, Schnupfen, Halsweh etc.)
 - b) Erhöhte Körpertemperatur/Fieber, Geruchs- und Geschmacksverlust
 - c) Kontakt mit einer Person innerhalb der letzten 30 Tage, bei der ein Verdacht auf eine SARS Covid-19-Erkrankung vorliegt oder diese bestätigt wurde.
- akute Erkrankung mit SARS Covid-19 oder zurück liegende Erkrankung mit SARS Covid-19 in den letzten 30 Tagen
- Teilnehmer werden regelmäßig darauf hingewiesen, **ausreichend Hände zu waschen** und diese auch regelmäßig zu desinfizieren. Für ausreichende Waschgelegenheiten, Flüssigseife und Einmalhandtücher ist gesorgt. Desinfektionsmittel sollen zusätzlich von den Teilnehmern mitgebracht werden.
- Vor und nach dem Training (z. B. Eingangsbereiche, WC-Anlagen, Abholung und Rückgabe von Sportgeräten etc.) gilt eine **Maskenpflicht** – sowohl im Indoor- als auch im Outdoor-Bereich.
- Durch die **Benutzung von Handtüchern und Handschuhen** wird der direkte Kontakt mit Sportgeräten vermieden. Nach Benutzung von Sportgeräten werden diese durch den Sportler selbst gereinigt und desinfiziert.
- In unseren sanitären Einrichtungen stehen **ausreichend Seife und Einmalhandtücher** zur Verfügung. Nach Nutzung der Sanitäreinrichtung ist diese direkt vom Nutzer zu desinfizieren. Außerdem werden die sanitären Einrichtungen mind. einmal täglich gereinigt.

- Sportgeräte werden von den Sportlern **selbstständig gereinigt und desinfiziert**.
- Die **Reinigung der Türgriffe mit Flächendesinfektion und Einmalhandtuch** übernimmt der Abteilungsleiter (bzw. ein Delegierter) nach der letzten Stunde der Hallennutzung. Ebenso die Reinigung der Türgriffe vor dem Aufsuchen der Trainingsstunde.
- **Alle Türen sollen während des Trainings geöffnet sein**; wenn möglich auch Notfalltüren (Kälte).
- Die Indoorsportanlagen werden mindestens **alle 60 Minuten so gelüftet**, dass ein vollständiger Frischluftaustausch stattfinden kann. Dazu werden die zur Verfügung stehenden Lüftungsanlagen verwendet.
- Das Training bestehen immer aus einem **festen Teilnehmerkreis**. Die Teilnehmerzahl und die Teilnehmerdaten werden dokumentiert. Der Trainer/Übungsleiter hat stets eine feste Teilnehmer. Die Teilnehmer werden angewiesen vor ihrem Training Aussagen über ihren Gesundheitszustand einschließlich den zurückliegenden 30 Tagen zu machen und dies per E-Mail zu übermitteln.
Jeder Sportler wird mit ausgeschriebenen Vornamen und dem Nachnamen als Initial eingetragen. Nach Trainingsende wird die komplette Liste auf dem PC gespeichert. Die Dokumentation wird nach 30 Tagen vernichtet.
- Trainieren auf einem Platz/in der Halle mehrere Trainingsgruppen gleichzeitig, so sind hier **Markierungen angebracht**, die eine deutliche Trennung der Trainingsgruppen kennzeichnet, sodass auch zwischen den Gruppen ein ausreichender Sicherheitsabstand gewährleistet ist.
- **Geräteräume** werden nur einzeln und zur Geräteentnahme und -rückgabe betreten. Sollte mehr als eine Person bei Geräten (z. B. großen Matten) notwendig sein, gilt eine Maskenpflicht.
- Unsere Mitglieder wurden darauf hingewiesen, auf **Fahrgemeinschaften** weiterhin möglichst zu verzichten.
- **Verpflegung sowie Getränke** werden von den Mitgliedern selbst mitgebracht und auch selbstständig daheim entsorgt.

Maßnahmen vor Betreten der Sporthalle

- Vor Betreten der Sporthalle werden die Teilnehmer bereits auf die Einhaltung des **Mindestabstands von 1,5 Metern** hingewiesen.
- Ab Eingang Vereinsgebäude gilt **Maskenpflicht**, vor und nach dem Training (z.B. Eingangsbereich, WC-Anlagen, Abholung und Rückgabe von Sportgeräten etc.).
- Vor Betreten der Sporthalle ist ein **Handdesinfektionsmittel** bereitgestellt.

Zusätzliche Maßnahmen beim Indoorsport

- **Sämtliche Trainingseinheiten werden dokumentiert**, um im Falle einer Infektion eine Kontaktpersonenermittlung sicherstellen zu können.
- Sämtliche **Duschen und Umkleiden sind eingeschränkt offen**. Sanitäranlagen, (WC, Waschbecken, Einmalhandtücher und Desinfektion) stehen zur Verfügung. Bei der Nutzung der WC-Anlagen besteht **Maskenpflicht**.
- Außerhalb des Trainings, insbesondere beim Durchqueren vom Eingangsbereich, bei der Entnahme und dem Zurückstellen von Sportgeräten sowie bei der Nutzung von WC-Anlagen, besteht **Maskenpflicht**.
- Zur Verletzungsprophylaxe wurde die Intensität der Sporteinheit an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden) angepasst.
- Nach **Abschluss der Trainingseinheit** erfolgt möglichst die unmittelbare Heimfahrt der Mitglieder.

In der Umkleide **bitte Abstand von mind. 1,5 m und Maskenpflicht** beachten.

Wir bitten Sie/Euch, diese Regeln in jedem Fall zu beachten, damit alle Teilnehmer den bestmöglichen Gesundheitsschutz erfahren und die Lockerungsmaßnahmen für unseren Sport nicht zurückgenommen werden müssen. Jeder Einzelne ist für die Einhaltung verantwortlich!

Dieses Hygieneschutzkonzept ist bis auf Weiteres gültig.

Hygieneschutzbeauftragte für das Wrestling Training ist der Trainer.

Nürnberg, 23.08.2020

Alex Wright

Trainer/Hygieneschutzbeauftragter