



**TSG Sulzbach 1888 e.V.**

- Turnabteilung -

# **Hygienekonzept der Turnabteilung - Turnhalle der Cretzschmarschule -**

Stand: 06.09.2020

Kontakt:

Volkhard Schlotte

Moselstraße 23

65451 Kelsterbach

0170-8553572

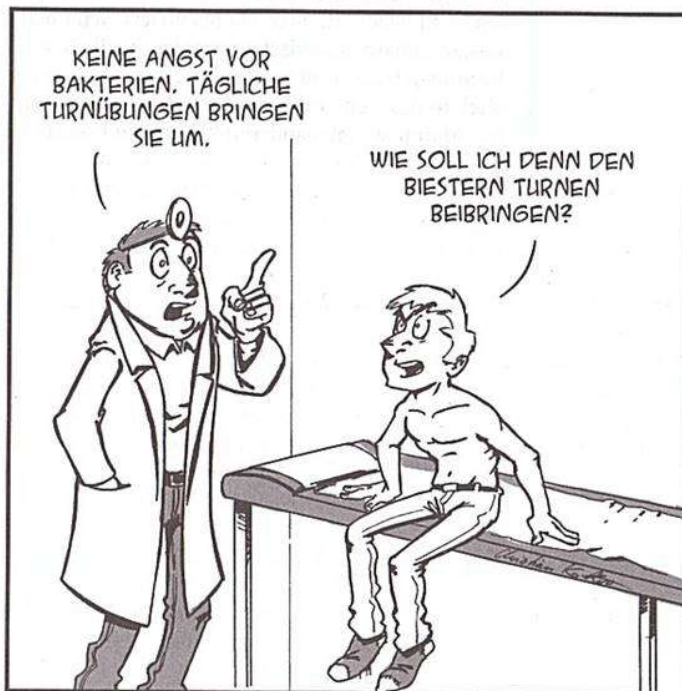
[1]



Inhalt

- Einleitung
- Allgemeine Hygieneregeln

## Zelluläre Immunantwort





# TSG Sulzbach 1888 e.V.

- Turnabteilung -

## Einleitung

Viren sind keine Lebewesen. Sie haben keinen Stoffwechsel und sie können sich nicht vermehren. Viren benötigen einen Wirtorganismus. Sie müssen in Zellen eindringen um sich zu vermehren. Das ist der Unterschied zu Bakterien. Das macht die Medikamentenentwicklung aber auch schwierig. Pharmakologisch gibt es momentan keine Möglichkeiten das Coronavirus zu bekämpfen. Sollte es wirksame Medikamente geben, bedeutet das immer, dass man infiziert und krank ist. Den besten Schutz bieten Impfungen, die Verfügbarkeit von Impfstoffen ist aber mittelfristig nicht absehbar.

Die Ansteckung erfolgt über Tröpfchen, möglicherweise auch über Aerosole. Diese werden beim Niesen, Husten, aber auch beim Sprechen ausgeschieden. Die Reichweite der Tröpfchen ist begrenzt, während Aerosole länger in der Luft verbleiben und somit eine größere Reichweite haben. Da beim Sport intensiv ein- und ausgeatmet wird, besteht eine erhöhte Ansteckungsgefahr.

Es gilt auch, mit der Anzahl der Menschen, mit denen man Kontakt hat, steigt auch das Infektionsrisiko.

Fazit: Uns bleiben zur Zeit nur zwei Möglichkeiten eine Infektion zu verhindern:

Hygiene und Abstand halten.

**Abstand ist der beste Schutz:** Halten Sie immer Sicherheitsabstand zu anderen

**Hygiene ist ein Schlüssel zum Erfolg:** Waschen Sie sich regelmäßig gründlich die Hände

**Aus Respekt vor anderen: Tragen Sie einen Mund- und Nasenschutz** Nur wenn wir es alle tun, schützen wir uns gegenseitig



# TSG Sulzbach 1888 e.V.

- Turnabteilung -

## Corona Schutzmaßnahmen

### Allgemeiner Teil

Zur Zeit gibt es keine Beschränkungen bzgl. Teilnehmerzahlen. Außerhalb der Sportfläche muss aber immer ein Abstand von 1,5 m gewährleistet sein.

#### Cretzschmar Schule

- Turnhalle, Halle 284 m<sup>2</sup>
- Turnhalle, Bühne 92 m<sup>2</sup>
  
- Die Halle wird durch den Haupteingang betreten und durch den Seitenausgang verlassen
- Mindestabstand 1,5 m, auch beim Sitzen auf den Bänken und beim Umkleiden
- Teilnehmer desinfizieren sich die Hände beim Betreten und Verlassen der Halle
- Maximal 3 Personen in der Umkleide und Dusche
- Abholer warten vor der Halle
- Keine Zuschauer in der Halle
- Niemand hält sich in Vorräumen auf
- Es darf maximal 1 Person die Toilette benutzen
- Jeder bringt seine eigene Gymnastikmatte mit (Wir können auch unsere Gymnastikmatten verleihen)  
ersatzweise wird ein mitgebrachtes eigenes Handtuch über die Matte gelegt
- In Turnkleidung kommen
- Zusatzgeräte (Hantel, Basils etc.) müssen vor und nach der Benutzung desinfiziert werden
- Keinen Körperkontakt, auch keine Begrüßung und Verabschiedung
- Teilnehmer kommen nicht in Fahrgemeinschaften, außer sie leben in einem Haushalt
- Keine Feiern in der Halle (Geburtstag etc.)
- Dringend vermeiden sich in das Gesicht zu fassen
- Es müssen Teilnehmerlisten und Anwesenheitslisten geführt werden (Anschrift)
- Die Gruppen sollen immer in der selben Besetzung zusammen trainieren
- Benutzte Taschentücher und Mundschutz nicht in der Halle entsorgen
- Nach jedem Training 10 Minuten die Halle lüften



# TSG Sulzbach 1888 e.V.

- Turnabteilung -

- Teilnehmer, die zu einer Risikogruppe gehören (Bluthochdruck Patienten, Diabetiker, Patienten mit unterdrückten oder geschwächten Immunsystem etc.), fragen bitte ihren Arzt. Hier ist ein Abstand von 1,5 m zwischen den Sporttreibenden einzuhalten.
- Sportler, die Krankheitssymptome (Körpertemperatur größer 38, Halsschmerzen, heftige Kopfschmerzen, Husten, Übelkeit, Durchfall, Störungen des Geschmack- und Geruchssinn, unerklärliche Müdigkeit und Muskelschmerzen etc.) zeigen, nehmen nicht am Sport teil
- Teilnehmer, die innerhalb von Vierzehntagen vor dem Training Kontakt zu infizierten Personen hatten, dürfen nicht teilnehmen
- Teilnehmer, die innerhalb von Vierzehntagen vor dem Training an einem Treffen teilgenommen haben, bei dem der Sicherheitsabstand oder Hygieneregeln nicht eingehalten wurden, dürfen am Sport nicht teilnehmen
- Teilnehmer, die sich innerhalb von Vierzehntagen vor dem Training in einem vom RKI ausgewiesenen Risikogebiet aufgehalten haben, dürfen nicht teilnehmen