



**„Schutz- und Handlungskonzept**

**COVID 19**

**des SV Ober - Kainsbach e.V. für**

**Fitness- und  
Gesundheitssport“**

**(Gymnastik, Pilates, Tanz und  
Zumba® - Kurse)**

**Stand: 2021-06-21**

## Vorwort

Maßgeblich für die Durchführung des Fitness- und Gesundheitssportes beim SV Ober - Kainsbach e.V. sind die Gesetze, Verordnungen und Regelungen des Bundes, des Landes Hessen sowie des Odenwaldkreises. Diese Regelungen gehen den Maßnahmen aus dem Konzept vor und müssen stets beachtet werden.

Die Regelungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie wirken sich in beträchtlicher Art und Weise auch auf den Sport aus. Seit dem 17. Mai 2021 greift in Hessen dabei eine Art **Stufenmodell**, das sich an den Inzidenzen der jeweiligen Landkreise und kreisfreien Städte orientiert.

Das vorliegende Handlungskonzept „Fitness- und Gesundheitssport“ für den SV Ober - Kainsbach e.V. wurde auf Basis der Leitplanken des Dt. Olympischen Sportbundes (DOSB) erstellt.

Grundsätzlich gilt:

- Jede / jeder Trainierende nimmt eigenverantwortlich am Fitness- und Gesundheitssport teil
- Nur symptomfreie Personen dürfen am Sportangebot teilnehmen
- Personen, die einer COVID-19-Risikogruppe angehören, müssen die erforderliche Risikoabwägung selbst treffen.

Beim Fitnesssport handelt es sich um ein Training zur Verbesserung (mindestens Erhaltung) der Fitnessfaktoren wie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Dazu gehören Angebote wie Rückenfit, Bauch-Beine-Po, Yoga und Pilates, Ausdauertraining wie Walking, Nordic Walking und Zumba® - Kurse.

Beim Gesundheitssport handelt es sich ebenso um ein Training zur Verbesserung und Erhaltung der Fitnessfaktoren. Die Intensität des Trainings ist jedoch geringer als beim Fitnesssport.

Im Fitness- und Gesundheitssport sind neben den physischen Fitnessfaktoren vor allem auch die psycho-sozialen Gesundheitswirkungen von großer Bedeutung. Dabei geht es u.a. um Stimmungsmanagement, Wissen, Sinnzuschreibungen, soziale Unterstützung und Einbindung. Zielgruppe sind Erwachsene aller Altersklassen.

Jeder Verein muss eine\*n Hygiene - Beauftragte\*n (HB) bestimmen, der/die als Ansprechpartner\*in für alle Fragen rund um die Corona - Thematik dient und der/die die Einhaltung der Maßnahmen des Schutz- und Handlungskonzeptes überwacht. Beim SV Ober - Kainsbach e.V. übernimmt diese Funktion Jasmin Arras.

## **1. Abstandsregelungen**

Ein Mindestabstand von 1,5 m trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren zu reduzieren. Beim Betreten der Sporthalle ist der erforderliche Abstand von 1,5 m einzuhalten. Es sind Warteschlangen zu vermeiden.

Umkleideräume und Duschen dürfen unter Beachtung des Mindestabstandes von 1,5 m genutzt werden.

Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft ventiliert wird, sind 1,5 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten. Mit zunehmender Trainingsintensität sollte der Abstand wegen der gesteigerten Ausatmung bis zu 2 m vergrößert werden. Bei Gruppenwechsel ist genügend Zeit einplanen, so dass sich die Gruppen nicht treffen.

Körperkontakte sind auf ein Minimum zu begrenzen. Sport und Bewegung ohne Körperkontakt sind zu bevorzugen. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe ist möglichst zu verzichten. Auch sollen Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe möglichst unterbleiben. Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer\*innen erfolgen nur mündlich.

Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, soweit möglich, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.

## **2. Hygienemaßnahmen**

Vor dem Training sind die Hände im Eingangsbereich mit dem bereit stehenden Desinfektionsmittel zu desinfizieren.

Während des Trainings ist auf eine gute Belüftung der Räumlichkeiten zu achten. Auch ist die Nies- und Hustenetikette einzuhalten. Bevorzugt sind eigene Sportgeräte (z.B. Matten) zu nutzen. Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen sind vor allem bei gemeinsam genutzten Sportgeräten konsequent vorzunehmen. Dafür stellt der SV Ober - Kainsbach e.V. entsprechendes Desinfektionsmittel bzw. Reiniger bereit. Die Reinigung bzw. Desinfektion der Sportgeräte nehmen die Trainierenden selbst nach dem Training vor.

Jeder Sportler benutzt neben den Sportgeräten des SV Ober - Kainsbach e.V. ausschließlich eigene Ausrüstung wie Handtuch, Trinkflasche, Sportschuhe etc.

### **3. Dokumentation/ Nachverfolgung**

Für den Fitness- und Gesundheitssport ist die beigegefügte Anwesenheitsliste zu verwenden. Alle teilnehmenden Trainierenden sind in der Liste mit Familienname, Name, vollständige Anschrift sowie Telefonnummer aufzuführen. Für das Führen der Anwesenheitsliste sind die Trainer\*innen verantwortlich.

Die ausgefüllte Anwesenheitsliste ist vom Trainer in den vorbereiteten Ordner abzuheften. Die Anwesenheitsliste ist 30 Tage aufzubewahren. Die erfassten Daten dürfen nur für die Nachverfolgung von Kontakten an das Gesundheitsamt weiter gegeben werden. Der Ordner verbleibt in den Räumlichkeiten des SV Ober - Kainsbach e.V. Um die Vernichtung der Anwesenheitslisten kümmert sich Tanja Krämer.

Hiermit bestätige ich, dass ich vom Übungsleiter über das COVID 19 Schutz- und Handlungskonzept des SV Ober - Kainsbach e.V. informiert wurde. Mir ist bewusst, dass ich am Training auf eigenes Risiko teilnehme. Falls ich mich dem COVID 19 infiziere, werde ich mich unverzüglich mit Jasmin Arras in Verbindung setzen.

23.06.2021

Trainingsdatum: \_\_\_\_\_

Nr.	Nachname, Vorname	Straße, Wohnort	Telefon	Unterschrift
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

