



„Schutz- und Handlungskonzept

COVID 19

des SV Ober - Kainsbach e.V. für

**Fitness- und
Gesundheitssport“**

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

Stand: 2021-09-04

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.

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.

Fitness- und Gesundheitssport

Der Fitness- und Gesundheitssport ist auf und in allen öffentlichen und privaten Sportanlagen vollumfänglich erlaubt.

Aufgrund des derzeit gültigen „Eskalationskonzeptes“ des Landes Hessen, gilt die sogenannte 3 G - Regel. Dies bedeutet, dass ein Nachweis erbracht werden muss, dass keine Infektion mit dem SARS-CoV2 vorliegt. Der Nachweis kann wie folgt erbracht werden:

1. durch einen Impfnachweis im Sinne des § 2 Nr. 3 der COVID-19-Schutzmaßnahmen-Ausnahmenverordnung,

2. durch einen Genesenennachweis im Sinne des § 2 Nr. 5 der COVID-19-Schutzmaßnahmen-Ausnahmenverordnung, oder
3. durch einen Testnachweis im Sinne des § 2 Nr. 7 der COVID-19-Schutzmaßnahmen-Ausnahmenverordnung, der die aus der Anlage 1 ersichtlichen Daten enthält; die zugrundeliegende Testung kann auch durch einen PCR-Test erfolgen
4. durch einen Testnachweis aufgrund einer maximal 48 Stunden zurückliegende Testung mittels Nukleinsäurenachweis (PCR, PoC-PCR oder weitere Methoden der Nukleinsäureamplifikationstechnik),
5. durch den Nachweis der Teilnahme an einer regelmäßigen Testung im Rahmen eines verbindlichen Schutzkonzepts für Schülerinnen und Schüler sowie Studierende an Schulen und sonstigen Ausbildungseinrichtungen nach § 33 Nr. 3 des Infektionsschutzgesetzes (beispielsweise ein Testheft für Schülerinnen und Schüler mit Eintragungen der Schule oder der Lehrkräfte) oder.
6. durch einen Nachweis über die Durchführung eines maximal 24 Stunden zurückliegenden Antigen-Tests auf eine Infektion mit dem SARS-CoV-2-Virus zur Eigenanwendung durch Laien nach § 13 Abs. 3 für Lehrkräfte und das sonstige Personal an Schulen und sonstigen Ausbildungseinrichtungen nach § 33 Nr. 3 des Infektionsschutzgesetzes, welcher die die aus der Anlage 2 der CoSchuVo ersichtlichen Daten enthält.

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.

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.

Dokumentation/ Nachverfolgung

Für den Fitness- und Gesundheitssport ist die beigefügte 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.

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