



Sport um der Menschen willen

Hygienekonzept SV DJK Hamburg e.V.



Inhalt

Sport um der Menschen willen

- I. Allgemeine Grundsätze
 - a. DOSB Leitplanken
 - b. Allgemeine Regeln
 - c. Grundsätze
 - d. Organisation des Trainingsbetriebes
 - e. Gruppengrößen
 - f. Regeln für Trainer*innen und Übungsleiter*innen
- II. Spezifische Regelungen zu den einzelnen Sportarten
 - a. Fußball
 - b. Gerätturnen
 - c. Gymnastik
 - d. Kinderturnen
 - e. Eltern-Kind-Turnen
 - f. Schwimmen
 - g. Volleyball & Basketball
- III. Regelungen zu den schulischen Sportanlagen
- IV. Hintergrundinformationen

I Allgemeine Grundsätze

a. Die neu(e)n Leitplanken (siehe Abbildungen) des DOSB sind während des Sportbetriebs immer und von jedem einzuhalten und zu berücksichtigen.





Sport um der Menschen willen

b. Allgemeine Regeln

1. Abstand halten – draußen 1,5m, drinnen 2,5m!
2. Sportbetrieb nach Möglichkeit ins Freie verlegen, drinnen ausreichend lüften!
3. Beim Betreten und Verlassen der Sportanlagen, sowie in Umkleiden ist ein Mund-Nase-Schutz zu tragen!
4. Regelmäßiges Händewaschen und Reinigen der benutzten Geräte ist erforderlich!
5. Teilnahme am Sportbetrieb nur mit Anmeldung und Dokumentation!
6. Hust- und Nies-Etikette (Armbeuge oder Einmal-Taschentuch).
7. Kein Handschlag zur Begrüßung und Verabschiedung.



Sport um der Menschen willen

c. Grundsätze

1. Mitglieder des SV DJK Hamburg e.V. sind bei der Teilnahme am Sportbetrieb vorrangig zu behandeln.
2. Neue Mitglieder können am Trainingsbetrieb teilnehmen, sofern sie ihre Kontaktdaten angeben.
3. Anwesenheitslisten sind für jede Trainingseinheit verpflichtend zu führen. Diese werden vorschriftsmäßig 4 Wochen aufbewahrt und danach vernichtet.
4. Für Personen mit Erkältungssymptomen oder Fieber während der letzten 14 Tage und/oder Kontakt zu einem nachgewiesenen Coronafall oder Verdachtsfall ist eine Trainingsteilnahme untersagt.
5. Beim Auftreten von Erkältungssymptomen ist das verantwortliche Trainingspersonal zu informieren.
6. Reiserückkehrende aus Risikogebieten dürfen erst nach einem nachgewiesenen negativen Coronatest oder alternativ nach mind. 14 Tagen Quarantäne wieder am Trainingsbetrieb teilnehmen.
7. Hygieneregeln sind ständig zu beachten. Das Nichteinhalten kann zu einem Ausschluss vom Trainingsbetrieb führen.
8. Während des Trainingsbetriebs sind keine Zuschauer*innen gestattet. Nach Trainingsende sind die Sportanlagen unverzüglich zu verlassen.
9. Bei der Nutzung fremder Sportgeräte sind diese nach Gebrauch durch die Sportler*innen zu desinfizieren.



Sport um der Menschen willen

d. Organisation des Trainingsbetriebes

1. Beim Betreten und Verlassen, sowie in den Umkleiden ist immer ein Mund-Nase-Schutz zu tragen.
2. Sofern Duschen geöffnet sind, sind diese möglichst einzeln zu nutzen. Es wird jedoch dringend empfohlen sich zu Hause umzuziehen und zu duschen. Bis auf den Schwimmbetrieb werden die Duschen nicht genutzt.
3. Für jede Sportanlage muss das „Kommen und Gehen“ so organisiert werden, dass die Abstände zwischen den Sporttreibenden eingehalten werden. Dies kann z.B. durch sog. Einbahnstraßenregelungen gelingen.
4. Ein zeitlicher Abstand von mind. 10 Minuten, in Indoorsportanlagen besser 20 Minuten, zwischen dem Wechsel von Trainingsgruppen sollte eingerichtet werden.
5. Es sind eigene Getränke, Handtücher und nach Möglichkeit eigene Sportgeräte durch die Sporttreibenden mitzubringen.
6. Indoorsportanlagen müssen möglichst während und zwingend nach dem Trainingsbetrieb so gut es geht gelüftet werden.
7. Türen sollten soweit möglich ständig offen gehalten werden, um die Nutzung von häufigen Kontaktflächen, wie Türgriffen zu minimieren.



Sport um der Menschen willen

e. Gruppengrößen

1. Für Outdoor und Indoor gilt gleichermaßen die Aufhebung von Abstandsregeln bei festen Gruppen von bis zu 10 Personen inkl. Trainer*innen.
2. Bei mehr als 10 Personen gilt im Outdoorbereich die Abstandsregel von 1,5m zwischen den Teilnehmer*innen. Es gibt keine Beschränkung der Gruppengröße.
3. Bei mehr als 10 Personen gilt im Indoorbereich die Abstandsregel von 2,5m zwischen den Teilnehmer*innen. Pro Hallenfeld sind max. 20 Personen (inkl. Trainer*innen) zugelassen.



Sport um der Menschen willen

f. Regeln für Trainer*innen und Übungsleiter*innen

1. Das Trainingspersonal ist ebenfalls verpflichtet, die Abstände wie oben beschrieben einzuhalten.
2. Sind Bewegungskorrekturen erforderlich, sind ggf. Handschuhe zu tragen.
3. Das Trainingspersonal muss durchsetzen, dass alle Teilnehmenden die entsprechenden Abstände einhalten, sich bei Begrüßen nicht zu nahe kommen und sich ausschließlich in ihren Trainingsgruppen bewegen.
4. Das Trainingspersonal macht die Gruppen einmal mit dem Hygienekonzept und den allgemeinen Hygiene- und Abstandsregeln vertraut.
5. Das Trainingspersonal sorgt für die bestmögliche Lüftung vor und nach dem Trainingsbetrieb, nach Möglichkeit auch währenddessen.
6. Das Trainingspersonal ist für das Führen von Anwesenheitslisten und das Aufnehmen der Kontaktdaten von neuen Teilnehmenden verantwortlich.
7. Das Trainingspersonal soll Seife und Desinfektionsmittel vorhalten, dies gilt insbesondere für öffentliche Sportanlagen. Das Vorgehen zur Beschaffung ist mit dem Vorstand abzustimmen.
8. Das Trainingspersonal sorgt dafür, dass die Sporttreibenden und/oder das Trainingspersonal fremde Sportgeräte nach Gebrauch desinfizieren.



Sport um der Menschen willen

II Spezifische Regelungen zu den einzelnen Sportarten

b. Fußball

1. Vor dem Beginn des Trainings muss jeder die Hände waschen oder desinfizieren.
2. Keine körperlichen Begrüßungsrituale (z. B. Händedruck/Umarmungen).
3. Spucken und Naseputzen auf dem Spielfeld wird unterlassen.
4. In der Spielfeldzone inkl. Spielfeldumrandung und ggf. Laufbahn befinden sich nur die für den Trainings- und Spielbetrieb notwendigen Personengruppen (Spieler*innen, Trainer*innen, Schiedsrichter*innen, Sanitäts- und Ordnungsdienst).
5. Die Spielfeldzone wird möglichst an festgelegten Punkten betreten und verlassen werden. Diese werden möglichst mit Wegführungsmarkierungen für den Weg vom Umkleidebereich zum Spielfeld und zurück genutzt.
6. Der Umkleidebereich steht nur den relevanten Personengruppen zur Verfügung:
 - Spieler*innen
 - Trainer*innen
 - Schiedsrichter*innen
7. Im Umkleidebereich ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Die Duschen werden nicht genutzt.
8. Nutzt eine weitere Vereinsgruppe die Anlage ist eine Wechselzeit von 20 Minuten vorgesehen. Alle Räumlichkeiten werden durch Öffnen der Fenster und Türen in dieser Zeit ausreichend gelüftet.
9. Ein Aufeinandertreffen unterschiedlicher Mannschaften wird möglichst vermieden.
10. Körperkontakt ist bei bis zu 10 Spielern erlaubt. Bei mehr als 10 Spielern sind die allgemeinen Regeln der Gruppengrößen zu beachten.

II Spezifische Regelungen zu den einzelnen Sportarten

b. Fußball



Abbildung Sportplatz Vogesenstraße



Sport um der Menschen willen

II Spezifische Regelungen zu den einzelnen Sportarten

d. Gerätturnen

1. Vor dem Beginn des Trainings muss jeder die Hände waschen oder desinfizieren.
2. Nutzung der Geräte unvermeidlich, diese werden zwischen den Gruppen gereinigt.
3. Hilfestellung in festen 10er Gruppen findet statt
4. Kinder kommen möglichst umgezogen
5. Es werden drei feste Gruppen (A, B und C) à 8-9 Kindern gebildet. Die Gruppe mit acht Kindern wird von zwei Trainerinnen trainiert, die Gruppen mit neun Kindern von einer Trainerin.
6. Dienstags: 16:30 – 17:45 Uhr Gruppe A
18:00 – 19:30 Uhr Gruppe B und C, jeweils eine dreiviertel Stunde auf dem Schulhof und eine dreiviertel Stunde in der Halle, mit ausreichender Lüftungs- und Desinfektionspause zwischen dem Wechsel der Gruppen
7. Freitags: 16:00 – 17:15 Uhr Gruppe A
17:30 – 19:00 Uhr Gruppe B und C, jeweils eine dreiviertel Stunde auf dem Schulhof und eine dreiviertel Stunde in der Halle mit ausreichender Lüftungs- und Desinfektionspause zwischen dem Wechsel der Gruppen



Sport um der Menschen willen

II Spezifische Regelungen zu den einzelnen Sportarten

e. Gymnastik

1. Vor dem Beginn des Trainings muss jeder die Hände waschen oder desinfizieren.
2. Nutzung der Geräte unvermeidlich, diese werden nach Ende der Trainingseinheiten gereinigt.
3. Die Teilnehmenden kommen möglichst umgezogen
4. Die Teilnehmenden bringen möglichst ihre eigene Matte mit oder zumindest ein großes Badetuch, welches sie über die Matte legen können.
5. Die Sanitärräume werden immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt.
6. Umkleiden werden falls nötig nur mit Mund-Nasen-Schutz genutzt.
7. Es wird nicht geduscht.



Sport um der Menschen willen

II Spezifische Regelungen zu den einzelnen Sportarten

f. Kinderturnen

1. Vor dem Beginn des Trainings muss jeder die Hände waschen oder desinfizieren.
2. Nutzung der Geräte unvermeidlich, diese werden zwischen bzw. nach Ende der Gruppen gereinigt.
3. Hilfestellung findet statt. Bei mehr als 10 Kindern tragen die Übungsleiter und Helfer und Helferinnen dabei einen Mund-Nasen-Schutz und Handschuhe.
4. Kinder kommen möglichst umgezogen.
5. Kinder ab 5 Jahren nehmen ohne Eltern am Training teil, es sei denn die Eltern sind als Unterstützer mit in den Trainingsbetrieb einbezogen. Maximal 3 Elternteile sind als Unterstützung zugelassen.
6. Alle Teilnehmenden bringen möglichst ein eigenes kleines Handtuch mit.
7. Die Übungsleitungen im Kinderturnen betreuen nur Gruppen im Kinderturnen und keine Gruppen in anderen Bereichen wie z.B. Ältere (Risikogruppen).
8. Umkleiden werden falls nötig nur mit Mund-Nasen-Schutz genutzt. Duschen werden nicht genutzt.



Sport um der Menschen willen

II Spezifische Regelungen zu den einzelnen Sportarten

g. Eltern-Kind-Turnen

1. Vor dem Beginn des Trainings muss jeder die Hände waschen oder desinfizieren.
2. Ein Baby/Kind und ein Elternteil werden als eine Einheit betrachtet.
3. Es nimmt möglichst immer das das gleiche Elternteil das Angebot wahr. •
4. Die Kinder bewegen sich möglichst eigenständig und werden möglichst durch ihre Eltern betreut.
5. Nutzung der Geräte unvermeidlich, diese werden zwischen bzw. nach Ende der Gruppen gereinigt.
6. Hilfestellung findet statt. Bei mehr als 10 Kindern tragen die Übungsleiter und Helfer und Helferinnen dabei einen Mund-Nasen-Schutz und Handschuhe.
7. Kinder kommen möglichst umgezogen.
8. Kinder ab 5 Jahren nehmen ohne Eltern am Training teil, es sei denn die Eltern sind als Unterstützer mit in den Trainingsbetrieb einbezogen. Maximal 3 Elternteile sind als Unterstützung zugelassen.
9. Alle Teilnehmenden bringen möglichst ein eigenes kleines Handtuch mit.
10. Die Übungsleitungen im Kinderturnen betreuen nur Gruppen im Kinderturnen und keine Gruppen in anderen Bereichen wie z.B. Ältere (Risikogruppen).
11. Umkleiden werden falls nötig nur mit Mund-Nasen-Schutz genutzt. Duschen werden nicht genutzt.



Sport um der Menschen willen

II Spezifische Regelungen zu den einzelnen Sportarten

h. Schwimmen

1. Im gesamten Gebäude ist das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung erforderlich außer in den Nassbereichen.
2. 3 Einzelkabinen stehen zur Verfügung
 - > Sammelumkleide maximal 5 Personen zeitgleich mit Mund-Nasen-Schutz
 - > Schließfächer können genutzt werden.
3. Vor dem Schwimmen ist gründlich mit Seife o.ä. zu duschen
 - > Es steht jeweils nur eine Dusche zur Verfügung
4. Der Beckenumlauf ist als Einbahnstraße zu nutzen und wird dementsprechend gekennzeichnet.
5. Die Wärmebank steht nicht als Sitzfläche, sondern nur als Ablagefläche für Handtücher etc. zur Verfügung.
6. Gemeinsam genutzte Sportgeräte werden regelmäßig hygienisch gereinigt und vor Übergabe an andere Personen desinfiziert.
7. Föne stehen derzeit nicht zur Verfügung.
8. Die 4 Bahnen, die im Schwimmerbereich zur Verfügung stehen, werden mittig zwischen Bahn 2 und 3 geteilt, sodass 2 Doppelbahnen entstehen.
9. Im Schwimmbecken dürfen sich max. 20 Personen zeitgleich befinden, aufgeteilt auf zwei Doppelbahnen.
10. Im Nichtschwimmerbecken dürfen sich max. 10 Personen aufhalten.



Sport um der Menschen willen

II Spezifische Regelungen zu den einzelnen Sportarten

i. Volleyball & Basketball

1. Vor dem Beginn des Trainings muss jeder die Hände waschen oder desinfizieren.
2. Die Teilnehmenden kommen möglichst umgezogen.
3. Die Sanitärräume werden immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt.
4. Umkleiden werden falls nötig nur mit Mund-Nasen-Schutz genutzt.
5. Es wird nicht geduscht.
6. In Bezug auf die Gruppengrößen gelten die allgemeinen Regelungen: bei Körperkontakt maximal 10 Spieler*innen; bei mehr als 10 Spieler*innen ist der Mindestabstand einzuhalten.
7. Genutzte Geräte werden nach jeder Trainingseinheit desinfiziert.
8. Ein- und Ausgänge sind möglichst getrennt.
9. Zwischen unterschiedlichen Trainingsgruppen liegt möglichst ein Zeitabstand von 20 Minuten, in dem möglichst alle Fenster und Türen geöffnet werden und ausreichend gelüftet wird.



Sport um der Menschen willen

III Regelungen zu den Sporthallen

Einfeldhalle

1. Einbahnstraßensystem

- Eingang: Haupteingang
- Ausgang: seitlicher Notausgang
- Falls kein seitlicher Notausgang genutzt werden kann, kein „Gegenverkehr“ zulassen
- Betreten und Verlassen sowie Umkleiden immer mit Mund-Nasen-Schutz

2. Lüftung:

- Möglichst während des Sportbetriebs und danach alle Türen offen halten
- Möglichst während des Sportbetriebs und danach alle Fenster offen halten



Sport um der Menschen willen

IV Hintergrundinformationen

a. Leitplanken des DOSB (Version vom 06.07.2020)

1. Distanzregeln einhalten
2. Körperkontakte auf ein Minimum begrenzen
3. Freiluftaktivitäten nutzen
4. Hygieneregeln einhalten
5. Begrenzter Zugang zu Vereinsheimen und Umkleiden
6. Veranstaltungen und Wettbewerbe
7. Trainingsgruppen verkleinern
8. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen
9. Sensibel bleiben und Risiken weiterhin meiden



Sport um der Menschen willen

IV Hintergrundinformationen

b. Zusatz-Leitplanken des DOSB (Halle) (Version vom 28.05.2020)

1. Lüftungspläne
2. Desinfektionskonzept
3. Sportgeräte
4. Anmeldung



Sport um der Menschen willen

IV Hintergrundinformationen

c. Links zu Informationen von Fachverbänden

1. Basketball:

https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DBB_Wiedereinstieg_update.pdf

2. Fußball:

[https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/Zurueck ins Spiel.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/Zurueck_ins_Spiel.pdf)

3. Gerätturnen:

[https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DTB-Empfehlungen DTB-Sportarten 20200714.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DTB-Empfehlungen_DTBSportarten_20200714.pdf)

4. Gymnastik:

[https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DTB-Empfehlungen Fitness- und Gesundheitssport 20200714.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DTB-Empfehlungen_Fitness_und_Gesundheitssport_20200714.pdf)



Sport um der Menschen willen

IV Hintergrundinformationen

c. Links zu Informationen von Fachverbänden

5. Kinderturnen:

[https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DTB-Empfehlungen Kinderturnen 2020714.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DTB-Empfehlungen_Kinderturnen_2020714.pdf)

6. Schwimmen:

https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/01_DSV-Leitfaden-Endfassung_120520.pdf

7. Volleyball:

https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/20200729_Handlungsempfehlungen_mit_Anlagen.pdf



Sport um der Menschen willen

IV Hintergrundinformationen

d. Rechtliche Grundlagen in Hamburg

1. Verordnung zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 in der Freien und Hansestadt Hamburg (Hamburgische SARS-CoV-2-Eindämmungsverordnung – HmbSARS-CoV-2-EindämmungsVO (gültig ab 15. Juli 2020)
<https://www.hamburg.de/verordnung/>
2. FAQ der Behörde für Inneres und Sport
<https://www.hamburg.de/faq-sport/>
3. Handlungsempfehlungen für den Sportbetrieb auf bezirklichen Sportanlagen
https://www.hamburger-sportbund.de/sites/default/files/media/pdf/handlungsempfehlung_fuer_den_sportbetrieb-corona.pdf



Sport um der Menschen willen

IV Hintergrundinformationen

e. COVID-Infos und Hygieneregeln

1. Regelmäßig Hände waschen
2. Hände gründlich waschen
3. Hände aus dem Gesicht fernhalten
4. Richtig husten und niesen
5. Im Krankheitsfall Abstand halten
6. Wunden schützen
7. Auf ein sauberes Zuhause achten
8. Lebensmittel hygienisch behandeln
9. Geschirr und Wäsche heiß waschen
10. Regelmäßig lüften