

CORONA-Hygieneplan des Kickboxteams Arnstadt eV

**nach Vorgaben des Thüringer Ministeriums für
Bildung, Jugend und Sport zur Erstellung
eines Corona-Hygieneplans**

Inhalt :

Notwendigkeit des Hygieneplans

**Information und Hinweise zur Einhaltung der
hygienischen Vorgaben**

**Risikogruppen für einen schweren COVID-19-
Krankheitsverlauf**

Persönliche Hygiene

**Erfordernis einer Mund-Nasen-Bedeckung
(MNB) Raumhygiene in Sporthallen**

Hygiene im Sanitärbereich

Wegeführung (Flure)

Erste Hilfe

1 Notwendigkeit des Hygieneplans

Das Kickboxteam Arnstadt erstellt nach § 36 i.V.m. § 33 Infektionsschutzgesetz (IfSG) einen Hygieneplan. In diesem sind die wichtigsten Punkte nach dem Infektionsschutzgesetz geregelt. Er ist Grundlage, um Sportlern und Sportlerinnen und allen am Vereinsleben Beteiligten ein hygienisches Umfeld zu ermöglichen, die Risiken von Erkrankungen zu minimieren und die Gesundheit zu erhalten. Der Hygieneplan setzt die

hiesigen Vorgaben um und beachtet die spezifischen Hygienehinweise der Gesundheitsbehörden bzw. des Robert Koch-Instituts (RKI) während der Corona-Pandemie jeweils in aktueller Fassung.

Die Meldepflichten im Verdachtsfall einer COVID-19-Erkrankung sind hiervon unberührt. Für den Verdachtsfall einer COVID-19-Erkrankung und die Möglichkeit eines weiteren beschränkten Sportbetriebes ist ergänzend ein entsprechend angepasstes Hygiene- und Reinigungsmanagement zu entwickeln.

2 Information und Hinweise zur Einhaltung der hygienischen Vorgaben

In allen Sporträumen, im Sanitärbereich sowie dem Eingangsbereich wurden geeignete Hinweise zur **persönlichen Hygiene** platziert. Weiterhin wurden entsprechend geeignete

Hinweise für die Bereiche angebracht, wo eine MNB im Alltag angezeigt ist.

3 Risikogruppen für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf

Einige Menschen wären bei einer Infektion mit dem Corona-Virus einem erhöhten Gesundheitsrisiko ausgesetzt. Zu diesen vom Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales,

Gesundheit, Frauen und Familie (TMASGFF)
beschriebenen Risikogruppen zählen:

- a. ältere Personen ab 60 Jahre,
- b. ältere Raucher (ab 50 Jahre),
- c. Personen mit Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, chronischen Erkrankungen der Lunge, chronischen Lebererkrankungen, Diabetes mellitus, Krebserkrankungen und Patienten mit geschwächtem Immunsystem sowie
- d. Schwangere.

SportlerInnen, die unter einer oder mehreren Vorerkrankungen wie vor- genannt unter c) beschrieben leiden, wird empfohlen, mit dem Verein Kontakt aufzunehmen, um eine individuelle Lösung zu besprechen. Gleiches gilt, wenn im Haushalt lebende Personen (Eltern, Geschwisterkinder, ...) mit einem höheren Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf leben oder schwanger sind.

4 Persönliche Hygiene

Das neuartige Corona-Virus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dies erfolgt vor allem über die Schleimhäute der Atemwege. Darüber hinaus ist auch über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie der Augenbindehaut

in Kontakt gebracht werden kann, eine indirekte Übertragung möglich.

Wichtigste Maßnahmen der persönlichen Hygiene sind daher:

- Bei Krankheitszeichen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen Gliederschmerzen) **auf jeden Fall zu Hause bleiben.**
- Keine Berührungen, Umarmungen und kein Händeschütteln
- Mindestens 1,50 m Abstand halten
- Mit den Händen nicht das Gesicht, insbesondere die Schleimhäute berühren, d.h. nicht an Mund, Augen und Nase fassen
- Gründliche Händehygiene durch Händewaschen mit Seife für 20 - 30 Sekunden nach beispielsweise dem Naseputzen, Husten oder Niesen; nach der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln; nach Kontakt mit Treppengeländern, Türgriffen, Haltegriffen etc.; nach dem Toiletten-Gang...
- Öffentlich zugängliche Gegenstände wie Türklinken möglichst nicht mit der vollen Hand

bzw. den Fingern anfassen, ggf. Ellenbogen benutzen

- Husten- und Niesetikette sind wichtigste Präventionsmaßnahmen. Dies bedeutet Husten und Niesen in die Armbeuge. Beim Husten oder Niesen Abstand zu anderen Personen halten; am besten wegrehen.

Eine **Händewaschung ist ausreichend** und im Rahmen einer Ressourcenschonung zu bevorzugen. Händedesinfektionsmittel ist nicht vorgesehen, denn das sachgerechte Desinfizieren der Hände ist nur dann sinnvoll, wenn ein gründliches Händewaschen nicht möglich ist. In allen Toiletten und einigen Sporträumen besteht die Möglichkeit, sich die Hände zu waschen.

5 Mund-Nasen-Bedeckung (MNB)

Zum Fremdschutz in der Gemeinschaft ist das Tragen einer textilen Barriere in Form eines medizinischen Mundschutzes oder einer MNB (textile Behelfsmasken, sog. „community masks“) erforderlich. Dabei kommt es entscheidend auf die Beschaffenheit (mehrlagig, enganliegend) sowie die korrekte Benutzung der MNB an. Diese kann bei korrekter Handhabung die Infektionsgefahr insbesondere dann verringern, wenn

Mindestabstände nicht eingehalten werden können. Durch diesen Fremdschutz kann das Risiko, eine andere Person durch Husten, Niesen oder Sprechen anzustecken, verringert werden.

Bei einer MNB muss es sich **nicht** um professionelle oder hochwertigere Masken handeln, sondern auch selbstgenähte MNB sind ausreichend. Auch Schals und Halstücher können dieser Pflicht als übergangsweise Notlösung entsprechen. Bei einem medizinischen Mundschutz ist zu beachten, dass dieser bei Durchfeuchtung erneuert werden muss.

Eine MNB ist im Flurbereich zu tragen. Im Freien und in den Hallen ist er bei gewährleistetem Sicherheitsabstand nicht erforderlich.

Auch mit MNB soll der empfohlene Sicherheitsabstand von mindestens 1,50 m zu anderen Menschen eingehalten werden.

Die MNB muss richtig über Mund, Nase und Wangen platziert sein und an den Rändern möglichst eng anliegen, um das Eindringen von Luft an den Seiten zu minimieren. Beim Anziehen einer MNB ist darauf zu achten, dass die Innenseite nicht kontaminiert wird.

Bei der ersten Verwendung sollte getestet werden, ob die MNB genügend Luft durchlässt, um das normale Atmen möglichst wenig zu behindern.

Eine durchfeuchtete MNB sollte abgenommen und ggf. ausgetauscht werden. Die Außenseite, aber auch die Innenseite einer benutzten MNB kann potentiell erregerrhaltig sein. Um eine Kontaminierung der Hände zu verhindern, sollten diese Flächen möglichst nicht berührt werden.

Die MNB sollte nach dem Abnehmen in einem Beutel o.ä. verschlossen aufbewahrt, anschließend bei mindestens 60 Grad gewaschen und vollständig getrocknet werden (täglich). Eine Aufbewahrung benutzter MNB's (Beutel) sollte nur über eine möglichst kurze Zeit erfolgen, um weitere Gefahren, z.B. Schimmelbildung zu vermeiden. Alle Herstellerhinweise sollten unbedingt beachtet werden (sofern vorhanden).

6 Aufenthalt und Verhalten in den Vereinsräumen

Zur Vermeidung der Übertragung durch Tröpfcheninfektion muss auch im gesamten Trainingsbetrieb ein Abstand von mindestens 1,50 Metern eingehalten werden.

Das regelmäßige und richtige Lüften ist besonders wichtig. Mehrmals täglich, mindestens in jeder

Trainingspause, ist eine Stoßlüftung bzw. Querlüftung durch vollständig geöffnete Fenster über mehrere Minuten durchzuführen. Eine Kipplüftung ist nicht ausreichend, da ein schneller und kompletter Luftaustausch nicht erfolgt.

Nach dem Reinigungsplan werden alle genutzten Vereinsräume täglich gereinigt.

Folgende Zonen werden besonders gründlich und in stark frequentierten Bereichen des Trainingsbetriebes täglich gereinigt:

- Türklinken und Griffe (z.B. an Schubladen- und Fenstergriffen) sowie der Umgriff der Türen,
- Treppen- und Handläufe,
- Lichtschalter,
- Mattenflächen
- alle weiteren Sportgeräte
- Die Umsetzung der Raumhygiene (Raumbelegungsanzahl, Lüften, Reinigung, ...)

wird entsprechend den Gegebenheiten dokumentiert.

- **7 Hygiene im Sanitärbereich**

In allen Sanitärbereichen werden ausreichend Flüssigseifenspender und Einmal- Handtücher bereitgestellt und regelmäßig aufgefüllt.

Am Eingang der Sanitärbereiche wird durch einen gut sichtbaren Aushang darauf hingewiesen, dass sich in den Toilettenbereichen stets nur eine Person aufhalten darf. Dazu sind die Eingangstüren der Sanitärbereiche mit entsprechenden Vorrichtungen ausgerüstet.

Toilettensitze, Armaturen, Waschbecken und Fußböden werden täglich gereinigt. Bei Verschmutzungen mit Fäkalien, Blut, Erbrochenem etc. wird nach Entfernung der Kontamination mit einem

desinfektionsmittelgetränkten Einmaltuch eine prophylaktische Scheuer-Wisch-Desinfektion erforderlich. Dabei sind

Arbeitsgummihandschuhe zu tragen. Die

Umsetzung der Hygiene im Sanitärbereich ist entsprechend der Gegebenheiten geeignet zu dokumentieren.

8 Wegeführung (Flure, Treppenhäuser,...)

Es wird darauf geachtet, dass nicht alle SportlerInnen gleichzeitig über die Gänge/Flure gehen, durch eine angepasste Zeitversetzung ist ein reibungsloses Kommen und Gehen möglich.

Für räumliche Trennungen ist z.B. durch Abstandsmarkierungen auf dem Boden gesorgt.

9 Erste Hilfe

Ersthelfende müssen immer darauf achten, sich selbst zu schützen. Diese Regel gilt unabhängig von der aktuellen Corona-Pandemie. Momentan sollten Ersthelfende aufgrund des Corona-Virus aber besonders auf Maßnahmen des Eigenschutzes achten, zum Beispiel eine Mund-Nase-Bedeckung und Schutzbrille tragen. Dazu gehört außerdem Abstand zu halten, wenn es möglich ist. Wenn im Zuge einer Erste Hilfe Maßnahme eine Herz-Lungen- Wiederbelebung erforderlich ist, steht in erster Linie die Herzdruckmassage im Vordergrund.

Der Vorstand