



COVID-19 Verhaltens- & Hygienekonzept des Potsdamer Laufclub e.V.

Stand:	02.10.2020
Erstellt von:	Vorstand des Potsdamer Laufclub e.V.
Beschlossen am:	15.05.2020
Aktualisiert am:	30.09.2020 (Anpassungen sind in Rot hervorgehoben)
Gültig ab dem:	18.05.2020
Gültig bis:	auf Widerruf
Ansprechpartner:	Marco Riege (Vorsitzender) +49 176 65 86 95 63 marco.riege@potsdamer-laufclub.de



Inhaltsverzeichnis

Ziel	2
Gültigkeit	2
Regeln für den Trainingsbetrieb	2
<i>Voraussetzung zur Teilnahme am Trainingsbetrieb.....</i>	<i>2</i>
<i>Keinen Körperkontakt zulassen & Abstandsregeln einhalten</i>	<i>3</i>
<i>Trainingsgruppen verkleinern und Risikogruppen schützen</i>	<i>3</i>
<i>Umkleiden & WC</i>	<i>3</i>
<i>Nutzung von Sportgeräten</i>	<i>3</i>
<i>Belehrung & Kontrolle</i>	<i>4</i>
<i>Protokollierung.....</i>	<i>4</i>
<i>Meldung von Infektionen</i>	<i>4</i>
Anlage 1: Anwesenheitsliste	5



Ziel

Das vorliegende Konzept hat das Ziel eine Ausbreitung des Coronavirus innerhalb des Vereins und der Trainingsgruppen zu verhindern. Das Konzept orientiert sich an den Empfehlungen

- des DOSB (<https://bit.ly/3dQv7bN>),
- des Deutschen Leichtathletik Verband (<https://bit.ly/2WUYyc4>),
- des Stadtportbund Potsdam (<https://bit.ly/3dMdnOx>),
- des Landessportbund Nordrhein-Westfalen (<https://bit.ly/2T21IJ5>).

Gültigkeit

Der Trainingsbetrieb ist im Freien ortunabhängig wieder gestattet. Das Training in geschlossenen Räumen oder Hallen ist nur in Ausnahmefälle (z.B. Unwetter) gestattet. Dabei sind zusätzlich die Auflagen der Landeshauptstadt Potsdam (<https://stadtsportbund-potsdam.de/pdf/info-an-vereine-und-internet-indoor.pdf>) einzuhalten.

Für uns als Potsdamer Laufclub gelten weiterhin die bisherigen Nutzungszeiten im Luftschiffhafen Potsdam. Der Trainingsbetrieb des PLC kann ab dem 18.05.2020 unter den in diesem Konzept festgelegten Regeln starten.

Das Konzept ist ausschließlich als Ergänzung zur Eindämmungsverordnung zu verstehen. Die rechtliche Grundlage bildet die aktuell gültige Eindämmungsverordnung des Landes Brandenburg oder der Stadt Potsdam.

Regeln für den Trainingsbetrieb

Voraussetzung zur Teilnahme am Trainingsbetrieb

Jedes Mitglied und jede/r Trainer/in müssen folgende Voraussetzung erfüllen, um am Trainingsbetrieb teilnehmen zu dürfen:

1. Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
2. Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
3. Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges waschen der Hände, etc.) werden eingehalten.
4. Die Anfahrt zum Training erfolgt individuell ohne Fahrgemeinschaft.

Gästen und Zuschauer*innen ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet. Kinder unter 14 Jahre dürfen durch eine Person begleitet werden.



Keinen Körperkontakt zulassen & Abstandsregeln einhalten

Alle Trainingseinheiten müssen kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln muss komplett verzichtet werden. Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen ist ebenso zu vermeiden. Auch Hilfestellungen durch den/die Trainer/in sowie Partnerübungen sind nicht zulässig.

Es wird den Trainern das Tragen einer Maske empfohlen. Den Teilnehmern wird das Tragen einer Maske bei Übungen, wie z.B. Dehnen, Lauf ABC und Kraftübungen empfohlen.

Die Trainingsmöglichkeiten sind über die Laufbahn (Gerade, Gegengerade, 2 Kurven), 2 Kurvensegmente und außerhalb der Laufbahn liegende Anlagen zu verteilen, sodass genügend Abstand zwischen den einzelnen Gruppen eingehalten werden kann.

Während des Trainings ist ein Mindestabstand von 2 Metern zwischen den anwesenden Personen zu halten. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig bemessen.

Bei Läufen müssen mit Blick auf die Aerosol-Verteilung größere Sicherheitsabstände zwischen Sportlern und größerer Zeitabstände zwischen aufeinanderfolgenden Läufen eingehalten werden. Auch das Überholen von anderen Läufern hat mit einem seitlichen Abstand von mind. 2 Metern (Breite von 2 Laufbahnen) zu erfolgen.

Nach Beendigung des Trainings haben alle Mitglieder die Sportanlage unmittelbar unter Einhaltung der Abstandsregeln zu verlassen.

Trainingsgruppen verkleinern und Risikogruppen schützen

Es gibt keine Einschränkung der Gruppengröße der Trainingsgruppen, solange die aktuell gültige Eindämmungsverordnung nichts anderes vorschreibt. Es ist jedoch sicherzustellen, dass alle Hygiene- & Abstandsregeln eingehalten werden. Für Risikogruppen sollte nach Möglichkeit ein Individualtraining angeboten werden, eine Gruppenbildung wird hier nicht empfohlen.

Umkleiden & WC

Eine Nutzung der Umkleiden und Duschen ist unter Einhaltung des Abstandsgebotes sowie der allgemeinen Hygieneregeln gemäß der Eindämmungsverordnung möglich. Es wird jedoch empfohlen möglichst in Trainingsachen zum Training zu erscheinen sowie danach in Trainingsachen nach Hause zu fahren. Die WC-Anlagen stehen ebenso zur Verfügung.

Nutzung von Sportgeräten

Der Gerätecontainer ist nur einzeln zu betreten. Auf eine Nutzung von Sportgeräten ist zu verzichten. Sollten Sportgeräte jedoch benutzt werden, ist eine Reinigung sowie Desinfizierung vor jedem Personenwechsel notwendig.



Belehrung & Kontrolle

Die Trainer haben alle Teilnehmer über das Hygiene- und Verhaltenskonzept sowie die aktuellen Standards (z.B. Händedesinfektion, Husten- und Nieshygiene, Abstand, etc.) zu informieren und **vor jeder Trainingseinheit** nochmal darauf sowie auf die vereinsinternen Regelungen hinzuweisen. Die Trainer sind ebenso für die Einhaltung der Regeln während des Trainings verantwortlich und können bei Zuwiderhandlungen Teilnehmer vom Trainingsbetrieb auf unbestimmte Zeit ausschließen. In einem solchem Fall ist der Vorstand unverzüglich zu informieren. Der Vorstand behält sich vor auch selbst Kontrollen durchzuführen oder Kontrollen im Namen des Vorstandes durchzuführen zu lassen und Zuwiderhandlungen zu ahnden.

Protokollierung

Die Trainer haben für **jede Trainingseinheit** eine Anwesenheitsliste (siehe Anlage 1) mit Namen & Notfallnummer zu führen. Die Anwesenheitslisten sind nach dem Training unverzüglich in den Briefkasten der Geschäftsstelle zu werfen. Die Listen werden dort für maximal 30 Tage aufbewahrt und dienen im Ernstfall zur Nachverfolgung von Infektionsketten. Dadurch ist eine schnelle Eindämmung einer Ausbreitung des Coronavirus gewährleistet. Nach Ablauf der 30 Tage werden die Listen datenschutzkonform vernichtet.

Meldung von Infektionen

Jedes, an dem Trainingsbetrieb, teilnehmende Mitglied hat den Vorsitzenden (Marco Riege) im Fall einer Corona Infektion unverzüglich telefonisch zu informieren. Der Vorsitzenden ist dazu unter folgender Nummer zu erreichen: +49 176 65 86 95 63. Der Vorsitzende behandelt diese Information höchst vertraulich und nutzt diese nur zur Zuarbeit der Gesundheitsämter. Andere Mitglieder, Vorstandsmitglieder oder Mitarbeiter des Vereins erfahren vom Vorsitzenden nicht den Namen der infizierten Person.



Anlage 1: Anwesenheitsliste

Trainingsgruppe: _____ Datum & Uhrzeit: _____

Trainer/in: _____ Telefonnummer: _____

Teilnehmer*innen

Nr.	Name	Telefonnummer
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		



18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		