



Leitfaden HYGIENEREGELN HANDBALL

TV Hardheim Abt. Handball





Abstandsregelung beachten

Bei Kleingruppen- und Mannschaftstraining sollte zu jedem Zeitpunkt 1,5 Meter Mindestabstand eingehalten werden. Bei Laufeinheiten liegen keine einheitlichen Empfehlungen vor, dennoch sollten größere Abstände beim Hintereinander-Laufen eingehalten werden. Es werden mindestens 10 m empfohlen, um das Durchlaufen der Atemwolke zu verhindern.

Beim nebeneinander Laufen werden 4-5 Meter Mindestabstand empfohlen.



Kein Körperkontakt

Jeglicher Körperkontakt ist zu vermeiden, um eine mögliche Verbreitung des Virus innerhalb der Kleingruppe zu stoppen. Dazu zählen u.a. Hilfestellungen mit Körperkontakt, Handschläge zur Begrüßung, Zweikämpfe, Umarmungen.



Gründliches Händewaschen

Vor, nach und gegebenenfalls auch während des Trainingsbetriebs sollten die Hände gründlich entlang der Hygieneregeln des RKI gewaschen werden, um eine Verbreitung des Virus bzw. eine Ansteckung zu vermeiden. In den Sanitäreinrichtungen muss mindestens Flüssigseife bereitgestellt werden. Einen genauen Leitfaden mit Hinweisen zur Händehygiene sind unter www.dhb.de/returntoplay zu finden



Richtiges Husten und Niesen

Um keine Krankheitserreger weiterzuverbreiten und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten Erkrankte die folgenden allgemeinen Regeln beachten:

- Abstand von mindestens einem Meter von anderen Personen einhalten und wegrehen
- Niesen oder husten am besten in ein Einwegtaschentuch, das nach einmaligem Gebrauch in einen Mülleimer mit Deckel geschmissen wird
- Ist kein Taschentuch griffbereit, sollte die Armbeuge vor Mund und Nase gehalten und ebenfalls dabei von anderen Personen abgewendet werden
- Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!



Outdoor Training bevorzugen

Bis es zu einer Freigabe der Turn- und Sporthallen kommt, sollte das gemeinsame Kleingruppen-Training im Freien (z.B. Rasen-, Kunstrasen-, Sand-, Beton- oder Tartan-/ Kleinspielfeldplätze) durchgeführt werden.



Kleingruppentraining und Dokumentation

Zunächst sollte der Trainingsbetrieb in Kleingruppen bis zu einer Gruppengröße von max. 10 Sportler/innen durchgeführt werden. Die Kleingruppen sollten sich stets aus denselben Sportler/innen und Trainer/innen zusammensetzen und dokumentiert werden. Gegebenenfalls kann die Gruppengröße nach Anpassung der Regelungen durch Bund und Länder erhöht werden. (Dokumentationsbögen unter www.dhb.de/returntoplay).



Individuelle An- und Abreise

Die An- und Abreise zu Trainingseinheiten sollte stets individuell unter Berücksichtigung der Richtlinien (Mund-Nasenschutz-Maske in öffentlichen Verkehrsmitteln usw.) erfolgen. Fahrgemeinschaften mit Trainer/innen oder Trainingspartner/innen von und zum Training sind zu vermeiden und im Ausnahmefall nur unter Verwendung einer Mund-Nasen-Schutzmaske zulässig.



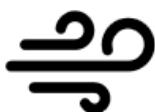
Steuerung des Zutritts in die Räumlichkeiten

Wenn möglich ist bei einem Indoor-Trainingsbetrieb zwischen Ein- und Ausgängen zu differenzieren, um Warteschlangen bzw. das Aufeinandertreffen verschiedener Kleingruppen zu vermeiden. Ebenso sollten keine Personen in Eingangs- und Durchgangsbereichen verweilen.



Umkleidekabinengeschlossen halten

Umkleidekabinen bleiben stets verschlossen. Toiletten müssen dagegen u.a. auch zur Handhygiene zugänglich gemacht und sauber gehalten werden. Toilettengänge sollten von den Sportler/innen und Trainer/innen allerdings, wenn möglich, vermieden werden.



Belüftung geschlossener Räumlichkeiten

Bei der Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs in Turn- und Sporthallen bzw. generell in geschlossenen Räumlichkeiten sollte auf eine ausreichende und regelmäßige Belüftung des Innenraums geachtet werden.



Umziehen und Duschen

Die Sportler/innen und Trainer/innen duschen und ziehen sich ausschließlich zu Hause um und kommen dementsprechend schon in Sportkleidung zum Training.



Nutzung von (eigenen) Materialien

Generell wird empfohlen eigene Materialien, wie Handbälle etc., im Trainingsbetrieb zu nutzen. Ansonsten sollten Bälle ausschließlich in den jeweiligen Kleingruppen verwendet und markiert werden.



Reinigung von Materialien

Das RKI äußert sich diesbezüglich wie folgt: „In diesem Zusammenhang wird auch darauf hingewiesen, dass die konsequente Umsetzung der Händehygiene die wirksamste Maßnahme gegen die Übertragung von Krankheitserregern auf oder durch Oberflächen darstellt. [...] Wird eine Desinfektion im Einzelfall als notwendig erachtet, so sollte diese generell als Wischdesinfektion durchgeführt werden.“



Ansammlung und Sitzungen

Auf (Spieler-) Sitzungen in Vereinsheimen, Räumlichkeiten etc. sollte gänzlich verzichtet werden. Es wird empfohlen derartige Veranstaltungen online durchzuführen. Auch die Ansammlung von wartenden Personen sollte versucht werden zu vermeiden.



Risikogruppen schützen

Sportler/innen, Trainer/innen, Schiedsrichter/innen etc., die Teil der Risikogruppe sind (unter anderem auch mit relevanten Vorerkrankungen), oder mit Risikogruppen in direktem Kontakt stehen, sollten vorerst nicht eingesetzt werden. Sollten sich Personen trotz der Zugehörigkeit zu der Risikogruppe entscheiden am Handballbetrieb teilzunehmen, liegt dies und die Folgen dieser Entscheidung in der Verantwortung des Einzelnen.