



Liebe Sportler\*innen, liebe Eltern, liebe Kolleg\*innen,

mit dem Wiedereinstieg in das Training am SLZB und am BSP/LLZ Judo sind besondere Sicherheits- und Hygieneregeln notwendig und zu beachten. Dabei orientieren wir uns an den zehn Leitplanken des DOSB und den Empfehlungen des DJB zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes.

Oberstes Gebot ist die Einhaltung der geltenden Schutz- und Hygienemaßnahmen zur Sicherheit und Gesunderhaltung der Sportler\*innen sowie aller an der Trainingsorganisation Beteiligten zur Eindämmung der Pandemie.

Ein Erscheinen zum Training/WPU ist ausgeschlossen, ...

- bei Kontakt zu einem Covid-19-Infizierten oder
- bei aktuellen (Erkältungs-) Symptomen.



Vor Trainingsaufnahme ist der Fragebogen des DOSB (bei minderjährigen Judoka von den Erziehungsberechtigten) unterschrieben beim Trainer abzugeben.

Eine Mitteilung über das Fernbleiben aufgrund von Krankheit erfolgt durch die Erziehungsberechtigten an den betreuenden Trainer.


Die Anwesenheit vor Ort ist über eine Teilnehmerliste gewissenhaft zu dokumentieren, ein Wechsel der Sportler\*innen in andere Trainingsgruppen ist nicht zulässig.

Eltern und fremde Personen werden gebeten, die Trainingsstätten nicht zu betreten und sich mit Anliegen und Fragen möglichst per E-Mail oder telefonisch an die Trainer zu wenden.

### **Verhaltensregeln**

- Es ist ein Mindestabstand von 1,50 m zu sämtlich anderen Personen jederzeit einzuhalten. Begrüßungen mit Körperkontakt sind zu unterlassen.  
- Ein Aufenthalt in Gruppen ist untersagt.
- Das Training findet bis zu den Sommerferien in **festen Trainingsgruppen** statt.
- Der Zugang zur Trainingshalle ist nur über die **gekennzeichneten Eingänge** möglich.
- Die Wege im Hallenkomplex und die Trainingszeiten werden so gestaltet, dass keine Kontakte mit anderen Sportlern (andere TG) notwendig werden.
- Nach Beendigung des Trainings ist das Gelände **unverzüglich** zu verlassen, der Heimweg ist einzeln anzutreten.
- Getränke, Trainingsgeräte und Dinge des persönlichen Bedarfs sind aus hygienischen Gründen nur vom Besitzer selbst zu nutzen.
- Die Umkleiden sind nur unter Beachtung der Abstandsregel zu benutzen, Trainingskleidung wird zum jeweiligen Training mitgebracht.
- Der Aufenthalt in den Umkleiden ist so kurz wie möglich zu halten und nicht als Aufenthaltsraum zu nutzen.
- Trainingsgeräte sind nach Benutzung zu desinfizieren (Hanteln, Bälle, etc.)

### **Persönliche Hygiene**

- Beim Betreten der Sporthalle sind die Hände sachgerecht zu desinfizieren (Dazu muss bereitgestelltes Desinfektionsmittel in ausreichender Menge in die trockene Hand gegeben 

- werden und bis zur vollständigen Abtrocknung (ca. 30 Sekunden) in die Hände einmassiert werden.) Spender mit Desinfektionsmittel stehen in den Eingangsbereichen zur Verfügung.
- Es ist darauf zu achten, dass mit den Händen nicht das Gesicht (insbesondere Mund, Auge, Nase) berührt werden.
  - Die wichtigste Hygienemaßnahme ist das regelmäßige und gründliche Händewaschen mit Seife.
  - Öffentlich zugängliche Gegenstände wie Türklinken, Fahrstuhlknöpfe sind – wenn möglich – nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern zu berühren, sondern besser den Ellenbogen benutzen.
  - Husten und Niesen immer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch.
  - Das Tragen von Mundschutz ist ausdrücklich gestattet. Ebenso das Tragen von selbst mitgebrachten (Einmal-) Handschuhen.
  -



### **Reinigung und Hygiene im Sanitärbereich**

- Areale – wie Türklinken und Griffe, Handläufe, Lichtschalter, Tische und weitere Kontaktflächen in stark frequentierten Bereichen sowie der Sanitärbereich werden mehrmals pro Tag gereinigt.
- Die Bestückung der Seifenspender, Desinfektionsmittel und Einmalhandtücher im Sanitärbereich wird im Tagesverlauf mehrfach kontrolliert.
- Nach jedem Training ist die Matte mit bereitgestelltem Desinfektionsmittel zu reinigen.

### **Meldepflicht und Sofortmaßnahmen bei einem Infektionsverdacht**

Wird in der Einrichtung eine der genannten Erkrankung bzw. der Verdacht festgestellt, so werden Sofortmaßnahmen in der Einrichtung eingeleitet:

- 1) Die Verdachtsperson erhält sofort einen Mund-Nasen-Schutz.
- 2) Die Verdachtsperson wird sofort in einem Raum (wenn möglich) oder im Freien isoliert.
- 3) Betreuung durch eine zuständige Betreuungsperson (Bundesstützpunktleiter oder Trainer) unter Berücksichtigung der geltenden Hygienemaßnahmen (Händedesinfektion, Mundschutz, mindestens 1,5 Meter Abstand halten).
- 4) Sicherstellung möglicher Infektionsquellen.
- 5) Verstärkung der Händehygiene aller Personen vor Ort.

Die Bundesstützpunktleitung ist gemäß Infektionsschutzgesetz dazu verpflichtet das Auftreten bzw. den Verdacht einer Covid-19 Erkrankungen (bei Personen innerhalb des Bundesstützpunktes) unverzüglich dem zuständigen Gesundheitsamt und dem zuständigen OSP zu melden. Inhalte dieser Meldung sind:

- a) Angaben zur meldenden Einrichtung (Adresse, Telefonnummer, Fax, Art der Einrichtung)
- b) Angaben zur meldenden Person.
- c) Angaben zu(r) betroffenen Person(en) (Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer, Geschlecht, Funktion: betreute Person oder Mitarbeiter).
- d) die Art der Erkrankung bzw. des Verdachtes.
- e) Erkrankungsbeginn.
- f) Meldedatum an das Gesundheitsamt Lichtenberg 030-902967507 oder 030-902967510
- g) Meldedatum des Meldeeingangs in der Einrichtung.
- h) Name, Anschrift und Telefonnummer des behandelnden Arztes.

Die getroffenen und geplanten Maßnahmen sind mit dem zuständigen Gesundheitsamt und der OSP Leitung abzustimmen.

Eine Wiederaufnahme eines Trainings für die Verdachtsperson ist erst nach Abklingen der Symptome, ärztlichem Urteil bzw. Zustimmung des Gesundheitsamtes möglich.

### **Umsetzung der Sicherheits- und Hygienemaßnahmen**

- Einerseits wird die Einhaltung der Hygiene- und Sicherheitsvorschriften durch eine verstärkte Aufsichtsführung im Training, andererseits durch regelmäßiges Reinigen der öffentlichen Bereiche sowie durch systematisches Lüften der Räume während des und nach dem Training gewährleistet.
- Bei Verstößen gegen die Hygienemaßnahmen seitens der Sportler, muss die Teilnahme am Training untersagt werden.

Die Belehrung wird aktenkundig gemacht.

Berlin, den 11.05.2020

Mit meiner Unterschrift bestätige ich den Erhalt und die Einhaltung des Hygieneplans.

Berlin,

\_\_\_\_\_  
Sportler\*in

\_\_\_\_\_  
Erziehungsberechtigte\*r