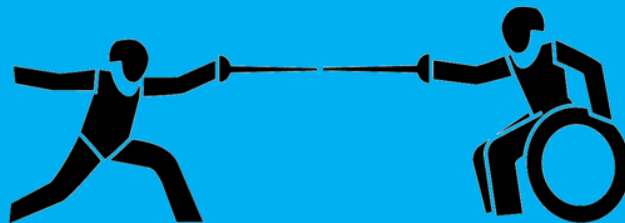




FECHTEN

bei der SV 1845 Esslingen
... mit Abstand und Maske



Hygienemaßnahmen

(Update zum 1. Juli 2020)



Hygienemaßnahmen (Update zum 1. Juli 2020)

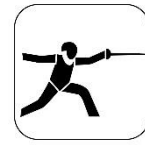
Wir dürfen wieder trainieren! Aber nur unter strengen Auflagen

Liebe Fechterinnen und Fechter, liebe Eltern,

mit diesem Schreiben wollen wir über die Hygienemaßnahmen und -regeln informieren, die mit dem **Wiederbeginn des Trainings ab Juni 2020** eingeführt werden.

Folgende **grundsätzliche Regeln** sind überall außerhalb und innerhalb der Sporthalle zu beachten:

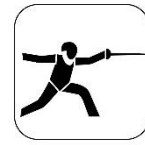
- **Umkleiden und Duschen** der Sporthalle dürfen unter Einhaltung des **Mindestabstands von 1,50m** benutzt werden!
- **Abstandsgebot:** Innerhalb und außerhalb der Sporthalle müssen **mindestens 1,50m** Abstand gehalten werden.
- **Gründliche Händehygiene**, z.B. nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen; nach der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln; nach Kontakt mit Treppengeländern; Türgriffen; Haltegriffen etc.; vor und nach dem Essen; vor dem Aufsetzen und nach dem Abnehmen einer Mund-Nasen-Bedeckung; nach dem Toiletten-Gang.
 - a) Händewaschen** mit hautschonender Flüssigseife für 20-30 Sekunden (siehe auch <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/>) oder, wenn dies nicht möglich ist
 - b) Händedesinfektion:** Das sachgerechte Desinfizieren der Hände ist dann sinnvoll, wenn ein gründliches Händewaschen nicht möglich ist. Dazu muss Desinfektionsmittel in ausreichender Menge in die trockene Hand gegeben und bis zur vollständigen Abtrocknung ca. 30 Sekunden in die Hände einmassiert werden. Dabei ist auf die vollständige Benetzung der Hände zu achten (siehe auch: <https://www.infektionsschutz.de/hygienetipps/desinfektionsmittel.html>).
- **Husten- und Niesetikette:** Husten und Niesen in die Armbeuge gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen! Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten wegdrehen.
- **Mund-Nasen-Bedeckung tragen:** Das Risiko, eine andere Person durch Husten, Niesen oder Sprechen anzustecken, kann so verringert werden (Fremdschutz). Im Training ist das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung bei gewährleistetem Sicherheitsabstand nicht erforderlich, gleichwohl aber zulässig. Sollten Fechterinnen und Fechter sowie Trainer im Training eine Mund-Nasen-Bedeckung verwenden wollen, so spricht nichts dagegen.



- **Mit den Händen nicht das Gesicht, insbesondere nicht die Schleimhäute berühren**, d.h. nicht an Mund, Augen oder Nase fassen.
- **Keine Berührungen, Umarmungen, Abklatschen und kein Händeschütteln** praktizieren.
- **Öffentlich zugängliche Handkontaktstellen wie Türklinken möglichst nicht mit der Hand anfassen**, z.B. Ellenbogen benutzen.
- **Bei Krankheitszeichen**, z.B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen, in jedem Fall zu Hause bleiben und ggf. medizinische Beratung/Behandlung in Anspruch nehmen.

In Ergänzung zu diesen grundsätzlichen Regeln sind auch die folgenden Maßnahmen und Regeln unbedingt einzuhalten:

1. Die Fechterinnen und Fechter bringen zu den Trainingseinheiten zusätzlich ein eigenes Handtuch mit.
2. Sport-/Fechttaschen und eigene Sportutensilien dürfen nur in den gekennzeichneten und zugewiesenen Bereichen abgelegt werden.
3. Vor jedem Training tragen sich die Teilnehmer beim verantwortlichen Trainer in die Teilnehmerliste ein und geben den ausgefüllten „Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko“ ab (siehe Anhang, Formulare liegen auch in der Sporthalle aus).
4. Leider ist es für Eltern, Geschwister, etc. nicht möglich beim Training auf der Tribüne anwesend zu sein. Die Sporthalle betreten dürfen nur Fechterinnen und Fechter sowie Trainer und von der Abteilungsleitung Befugte.
5. Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen sind zu vermeiden.
6. Die Trainingshalle wird nur nach Aufforderung des verantwortlichen Trainers durch die jeweiligen Haupttüren dieser Hallen betreten und wieder verlassen.
7. Die Gebäude- und Hallentüren bleiben wegen des Infektionsschutzes, soweit möglich, geöffnet, damit hier keine Türklinke berührt werden muss. Auch Fenster sollten nach Möglichkeit geöffnet bleiben.
8. In den Gängen und auf den Treppen im Sporthallenbereich wird grundsätzlich auf der rechten Seite gegangen.
9. In allen verwendeten Trainingsbereichen müssen die Übungspositionen so eingenommen werden, dass das Abstandsgebot jederzeit beachtet ist. Die Bodenmarkierungen dürfen nicht geändert werden.



Innerhalb jeder Markierung übt nur 1 Person, i.d.R. mittig. Gruppenarbeiten sind nur unter Einhaltung der bestehenden Übungsordnung zulässig.

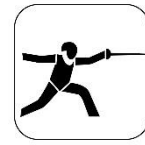
10. Die Fechterinnen und Fechter müssen sich beim verantwortlichen Trainer ab- und wieder anmelden, wenn sie die laufende Trainingseinheit verlassen (z.B. Toiletten-Gang).
11. Auch in den Toilettenräumen ist auf den Mindestabstand von 1,50m zu achten.
12. Der Materialraum der Fechtabteilung bleibt für alle Fechterinnen und Fechter geschlossen, Zugang ist lediglich den Trainern gestattet.
Es wird keine Fechtbekleidung an Fechterinnen und Fechter ausgegeben.
13. Entsprechende Krankheitszeichen, die während des Aufenthalts in der Sporthalle auftreten, sind ein Grund, sich umgehend abzumelden und direkt nach Hause zu gehen. In diesem Fall muss die Abteilungsleitung (Kontakt Udo Ziegler, Tel. 0177-3703896, Email udo.ziegler@fechten-in-esslingen.de) sofort benachrichtigt werden, falls von ärztlicher Seite eine SARS-CoV-2-Infektion vermutet oder bestätigt wird.

Reinigungs-, Hygiene- und Desinfektionsmittel sind in der Sporthalle in ausreichender Menge für den Trainingsbetrieb vorhanden.

→ Verstoßen Fechterinnen und Fechter gegen die oben genannten Regelungen, werden sie für diesen Tag der Sporthalle und des Trainings verwiesen.

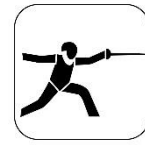
Ansprechpartner und Verantwortlicher zur Einhaltung der Hygienemaßnahmen und -regeln:

Abteilungsleiter Udo Ziegler
Kelterstr. 62/1, 73733 Esslingen
Tel.: 0177 3703896
Email: udo.ziegler@fechten-in-esslingen.de



Anweisung an alle verantwortlichen Trainer und Übungsleiter der Fechtabteilung der SV 1845 Esslingen

1. Erst nach ausdrücklicher Aufforderung durch den verantwortlichen Trainer darf ein Fechter/in die Trainingshalle betreten und wieder verlassen.
2. Der Auf- und Abbau von benötigten Trainingsgeräten erfolgt durch den verantwortlichen Trainer (die Trainingsgeräte sind vor und nach Gebrauch zu desinfizieren).
3. Der verantwortliche Trainer führt eine Teilnehmerliste, in der jeder Teilnehmer, Trainingsanfang und Trainingsende sowie Unterschrift enthalten sind. Ferner muss der Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko von jedem Teilnehmer ausgefüllt vorliegen (die Formulare liegen in der Sporthalle aus).
4. Das Abstandsgebot ist jederzeit zu achten und umzusetzen. Bei Nichtbeachtung ist ein unverzügliches Verlassen der Trainingsmaßnahmen bzw. der Sporthalle durchzusetzen.
5. Trainings- und Übungseinheiten dürfen ausschließlich individuell oder in Gruppen von maximal 20 Personen erfolgen.
6. Die zu nutzenden Flächen werden in der Sporthalle entsprechend markiert.
7. Wettkampf-Lektionen, Technik-Lektionen, freies Fechten, Gruppen- und Partnerübungen, bei denen körperlicher Kontakt über einen längeren Zeitraum ausgeschlossen ist, sind erlaubt.
8. Nach jeder Trainingsmaßnahme ist eine Pause von mind. 15 min. einzuhalten, um ein entsprechendes Durchlüften (geöffnete Fenster und Türen) der Sporthalle zu gewährleisten.
9. Nach jeder Trainingsmaßnahme müssen die benutzten Trainingsgeräte und Türgriffe ausreichend desinfiziert werden (spezielles Flächendesinfektionsmittel).
10. Zu jedem Gruppentraining und Einzellektion müssen die Sportler/innen Ihre eigenen Handtücher mitbringen und auch wieder mitnehmen.



ANHANG

1. Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko (1 Seite)

ist vor jedem Training auszufüllen und vor Trainingsbeginn beim zuständigen Trainer abzugeben. Die Formulare liegen auch in der Sporthalle aus.

2. Die 10 wichtigsten Hygienetipps



Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko

→ Vor Trainingsbeginn beim verantwortlichen Trainer abzugeben

1. Personenbezogene Daten

Vorname Name	
Geburtsdatum	
Adresse oder Telefon	

2. Kontaktrisiko-Evaluation

Bitte beantworten Sie die Fragen zur Einschätzung des Kontaktrisikos mit SARS-CoV-2	Ja	Nein
Hatten Sie Kontakt zu einem bestätigten SARS-CoV-2 Fall innerhalb der letzten 14 Tage?		
Bestand in der Vergangenheit die Anordnung einer behördlichen Quarantäne im Zusammenhang mit SARS-CoV-2? Wenn ja, bitte Datum des Ablaufs der Anordnung angeben:		
Waren Sie innerhalb der letzten 14 Tage außerhalb Ihres gemeldeten Heimatortes und/oder Trainingsortes? Wenn ja, bitte aufführen wann und wo:		

Sollte im Teil 2 eine der Fragen mit „JA“ beantwortet werden, ist vor Besuch des Trainings eine individuelle Bewertung des Risikos in Absprache mit dem Hygieneverantwortlichen nötig.

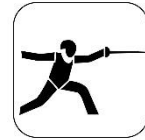
3. Symptomevaluation

Bitte beantworten Sie die Fragen zur aktuellen klinischen Symptomatik! (Zeitraum der letzten 14 Tage berücksichtigen)	Ja	Nein
Fieber		
Allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen		
Husten		
Dyspnoe (Atemnot)		
Geschmacks- und/oder Riechstörungen		
Halsschmerzen		
Rhinitis (Schnupfen)		
Diarrhoe (Durchfall)		

Sollte im Teil 3 eine der Fragen mit „JA“ beantwortet werden, ist die Teilnahme am Training nicht möglich und muss medizinisch abgeklärt werden!

Datum: _____

Unterschrift: _____



Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.

6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.



7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.