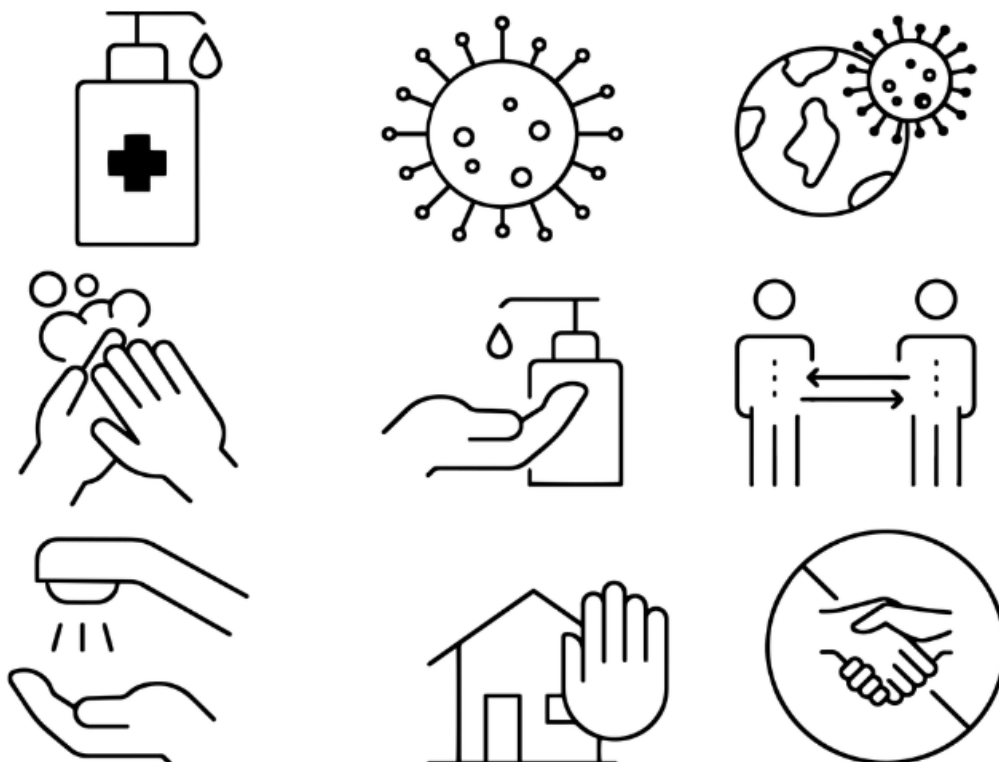


Coronavirus Sars-CoV-2

Rahmenplan Hygiene

Stand: 1.06.2021



Aktuelle Grundlage für die Ausübung des Rugby-Sports im VfR

In der **Niedersächsischen Verordnung zur Eindämmung des Corona-Virus SARS-CoV-2 (Niedersächsische Corona-Verordnung)** vom 30. Mai 2021 sind in Abhängigkeit der Inzidenzen unterschiedliche Regelungen getroffen. Unterschieden werden Inzidenzen bis einschließlich 35 („Stufe 1“), Inzidenzen zwischen 35 und bis einschließlich 50 („Stufe 2“) und solche bis einschließlich 100 („Stufe 3“).

Hygienebeauftragter

Bei Fragen zum Thema Hygiene auf dem Vereinsgelände des VfR steht ihnen unser Vereinsvorsitzender Stefan Dörner unter 0172 5686344 gerne zur Verfügung.

Persönliche Hygiene

Um eine Verbreitung des Corona-Virus zu verhindern, müssen auf dem Vereinsgelände des VfR die folgenden Maßnahmen eingehalten werden, die auch allgemein empfohlen werden:

- **Abstandsgebot:** Es ist grundsätzlich ein Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen auf dem Vereinsgelände einzuhalten.
- **Maskenpflicht:** In besonders gekennzeichneten Bereichen ist auf dem Vereinsgelände eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen.
- **Händewaschen:** mit Seife für 20 - 30 Sekunden, z. B. vor dem Essen; nach dem Abnehmen eines Mund-Nasen-Schutzes, nach dem Toilettengang.
- **Händedesinfektion:** Wenn Händewaschen nicht möglich ist oder bei Kontamination mit Körpersekreten.
- **Kontakteinschränkungen:** Kontakte sind auf das unbedingt notwendige Maß auf dem Sportgelände zu beschränken. Es soll keinen unmittelbaren körperlichen Kontakt außerhalb des Spielfeldes geben.
- **Berührungen vermeiden:** Keine Umarmungen, „Bussi-Bussi“, „Ghetto-Faust“ und kein Händeschütteln. Den Kontakt mit häufig genutzten Flächen wie Türklinken möglichst minimieren, z. B. nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern anfassen, ggf. Ellenbogen benutzen.
- **Husten- und Niesetikette:** Husten und Niesen in die Armbeuge oder ein Taschentuch gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen! Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten wegdrehen.
- **Persönliche Gegenstände dürfen nicht geteilt werden:** z. B. Trainingstrinkflaschen

Klubgaststätte und Terrasse

Besucher der Klubgaststätte und des zugehörigen Außenbereiches (Pavillion / Terrasse) werden gebeten, die gesonderten Corona-Regeln des Klubwirtes zu beachten.

Bei Fragen steht ihnen unser Klubwirt Herr Igoris Sifris unter der Rufnummer +49 162 73 89 739 gern zur Verfügung.

Allgemeine Regeln für sämtlichen Trainingsbetrieb

Der Trainer

- plant den zeitlichen Ablauf und stellt Übungsgruppen zusammen
- lädt die Übungsgruppen unter Angabe der Übungszeit die Teilnehmer zum Training ein

- erfasst die Teilnehmer auf einer Anwesenheitsliste mit Kontaktdaten und hinterlegt diese unmittelbar nach dem Training im Briefkasten am Klubhaus oder per Email an info@vfr06.de. Diese Listen werden 4 Wochen aufbewahrt und danach gelöscht.
- hinterlegt seinen Test- bzw. Impfnachweis (soweit in der jeweiligen Stufe erforderlich) im Briefkasten am Klubhaus oder per Email an info@vfr06.de
- desinfiziert das Übungsmaterial und legt es vor Trainingsbeginn in den Übungsflächen bereit
- weist den Teilnehmern unmittelbar nach Eintreffen ihre Übungsflächen zu

Die Sportler beachten außerhalb des Übungsbereichs das Abstandsgebot auf dem gesamten Sportgelände.

Die Sportler können von Begleitpersonen bis zum Rugbyplatz gebracht und nach dem Training von dort abgeholt werden. Für die Begleitpersonen wie auch für Zuschauer gilt immer eine Abstandspflicht von 2 m. Alle Begleitpersonen und Zuschauer müssen sich entweder auf der Terrasse des Klubhauses oder auf den Stufen der Tribüne an der Eilenriedeseite des Spielfeldes aufhalten. Das Betreten der Rasenfläche und der ehemaligen Laufbahn ist nur kurz zur Erreichung der Tribüne gestattet.

Trainer halten gegenüber allen Teilnehmern grundsätzlich einen Abstand von mind. 2 m ein.

Nach Beendigung des Trainings verlassen die Sportler das Sportgelände unter Einhaltung des Mindestabstandes. Eine Pflicht zum Tragen einer medizinischen oder FFP2 Maske außerhalb des Trainings besteht nur in der Inzidenzstufe 3.

Der Trainer sorgt für den Abbau der Übungsbereiche. Er desinfiziert die Sportgeräte, mit denen die Teilnehmer direkten Kontakt hatten.

Der Trainer darf im Falle einer notwendigen Hilfeleistung, etwa bei Verletzungen, in direkten Kontakt zum Sportler treten. Hierbei trägt er eine medizinische oder FFP2-Maske und nach Möglichkeit Schutzhandschuhe. In jedem Fall desinfiziert er sich und dem Sportler anschließend die Hände.

Training auf dem Sportplatz für Erwachsene sowie für Kinder und Jugendliche bis zu einem Alter von einschließlich 18 Jahre (Inzidenz Stufe 1)

Es darf gleichzeitig Sport mit Kontakt von bis zu 50 Personen zuzüglich betreuender Personen betrieben werden, wobei geimpfte und genesene Personen nicht mitzählen. Eine Testpflicht (PCR- oder Schnelltest, jeweils nicht älter als 24 Stunden) besteht nicht.

Training auf dem Sportplatz für Erwachsene (Inzidenz Stufe 2)

Es darf in Gruppen von bis zu 30 Personen zuzüglich betreuender Personen Sport mit Kontakt betrieben werden, wobei geimpfte und genesene Personen nicht mitzählen. Eine Testpflicht (PCR- oder Schnelltest, jeweils nicht älter als 24 Stunden) besteht für alle teilnehmenden Personen; es sei denn, sie können einen vollständigen Impfschutz oder eine Coronagenesung nachweisen.

Training auf dem Sportplatz für Kinder und Jugendliche bis zu einem Alter von einschließlich 18 Jahre (Inzidenz Stufe 2 und 3)

Das Spielfeld wird in 2 Übungsflächen eingeteilt, die jeweils vom Ende des Malfelds bis ca. 2 Meter

vor der Mittellinie reichen. Die Fläche um die Mittellinie wird Hütchen abgegrenzt, um beide Übungsflächen eindeutig voneinander zu trennen.

Kinder und Jugendliche bis einschließlich 18 Jahre dürfen unter freiem Himmel von bis zu 30 Kindern und Jugendlichen zuzüglich betreuender Personen Sport mit Kontakt betreiben. Das bedeutet, dass die beiden beschriebenen Übungsflächen gleichzeitig von jeweils bis zu 30 Kindern und Jugendlichen und damit insgesamt bis zu 60 Personen zuzüglich betreuender Personen genutzt werden können. Dabei darf keine Vermischung zwischen den Gruppen beider Übungsflächen stattfinden. Eine Testpflicht (PCR- oder Schnelltest, jeweils nicht älter als 24 Stunden) besteht nur für die betreuenden Personen; es sei denn, sie können einen vollständigen Impfschutz oder eine Coronagenesung nachweisen.

Training für Erwachsene auf dem Sportplatz (Inzidenz Stufe 3)

Auf dem Sportplatz darf von nicht getesteten oder vollständig geimpften Personen nur ein Individualtraining (allein, zu zweit oder mit Personen des eigenen Hausstands; im weiteren Individualsportgruppe genannt) betrieben werden. Bei der Ausübung von Individualsport muss zu einer weiteren Person der Individualsportgruppe kein Mindestabstand eingehalten werden. Daher kann auch Individualsport **mit Kontakt** betrieben werden. Dabei ist ein Mindestabstand von 5 Metern zu anderen Individualsportgruppen einzuhalten. Es darf keine Vermischung zwischen den Individualsportgruppen geben. Dieses Individualtraining darf unter Wahrung der beschriebenen Abstände höchstens von 30 Sportlern gleichzeitig ausgeübt werden.

Negativ getestete oder vollständig geimpfte Personen dürfen im Freien **kontaktlosen** Sport treiben, sofern ein Abstand von jeweils 2 Metern eingehalten wird oder je Person eine Fläche von 10 Quadratmetern zur Verfügung steht. Dieses Training darf höchstens von 30 Sportlern gleichzeitig ausgeübt werden.

Individualtraining im Gymnastikraum

Der Gymnastikraum darf zeitgleich nur von maximal zwei Personen benutzt werden. Die Anwesenheit mit Kontaktdaten wird über eine Doodle-Liste erfasst. Nach der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten, die mit den Händen berührt werden, sind am Ende des Trainings die Hände gründlich zu waschen. Die Sportgeräte werden desinfiziert. Die Fenster werden zum Lüften für mindestens 15 Minuten geöffnet. Erst danach ist eine weitere Benutzung des Gymnastikraums möglich.

Toilettenräume

In den Toilettenräumen auf dem Vereinsgelände werden ausreichend Flüssigseifenspender und Einmalhandtücher bereitgestellt und regelmäßig aufgefüllt. Abfallbehälter für Einmalhandtücher werden vorgehalten. Anleitungen zum korrekten Händewaschen werden an den Handwaschbecken ausgehängt.

Am Eingang der WC-Anlage wird durch einen gut sichtbaren Aushang darauf hingewiesen, wie viele Personen sich in diesem Bereich aufhalten dürfen.

Folgende Toilettenräume stehen auf dem Vereinsgelände zur Verfügung:

- Damentoilette in der Klubgaststätte
- Herrentoilette in der Klubgaststätte
- Sportlertoilette an der Rückseite des Klubhauses

Kabinen inkl. Duschbereiche

Die Kabinen inkl. Duschbereiche dürfen in den **Inzidenzstufen 2 und 3** nicht benutzt werden.

In der **Inzidenzstufe 1** ist eine Benutzung zulässig. Am Eingang beider Umkleide- und Duschräume wird jeweils durch einen gut sichtbaren Aushang darauf hingewiesen, wie viele Personen sich in diesem Bereich gleichzeitig aufhalten dürfen.

Sport bei Erkrankung

In der Coronavirus-Pandemie ist es ganz besonders wichtig, die eigene körperliche Konstitution bzw. die der Kinder und Jugendlichen zu beobachten und zu beurteilen. Personen, die Fieber haben oder eindeutige Krankheitssymptome zeigen, dürfen unabhängig von der Ursache das Vereinsgelände nicht betreten oder dort tätig sein. Abhängig von der Symptomschwere können folgende Fälle unterschieden werden:

- Bei einem banalen Infekt ohne deutliche Beeinträchtigung des Wohlbefindens (z. B. nur Schnupfen, leichter Husten) kann das Vereinsgelände besucht werden. Dies gilt auch bei Vorerkrankungen (z. B. Heuschnupfen, Pollenallergie).
- Bei Infekten mit einem ausgeprägtem Krankheitswert (z. B. Husten, Halsschmerzen, erhöhte Temperatur) muss die Genesung abgewartet werden. Nach 48 Stunden Symptommfreiheit kann das Vereinsgelände ohne weitere Auflagen (d. h. ohne ärztliches Attest, ohne Testung) wieder besucht werden, wenn kein wissentlicher Kontakt zu einer bestätigten Covid-19 Erkrankung bekannt ist.

Bei schwererer Symptomatik, zum Beispiel mit Fieber oder akutem, unerwartet aufgetretenem Infekt (insbesondere der Atemwege) mit deutlicher Beeinträchtigung des Wohlbefindens oder anhaltendem starken Husten, der nicht durch Vorerkrankung erklärbar ist, sollte ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden. Die Ärztin oder der Arzt wird dann entscheiden, ob ggf. auch eine Testung auf SARSCoV-2 durchgeführt werden soll und welche Aspekte für die Wiederezulassung zum Sport zu beachten sind.

Umgang mit Verdachtsfällen

Sollte ein/e Spieler/in während des Individualtrainings relevante Symptome entwickeln, so muss dieser Verdachtsfall umgehend den örtlichen Gesundheitsbehörden gemeldet werden. Den Anweisungen der Behörde ist Folge zu leisten.

Sport – Antworten auf häufig gestellte Fragen

Auch beim Sport gilt es nach dem jeweiligen Infektionsgeschehen vor Ort zu unterscheiden.

Nachstehend finden Sie den Überblick:

Sport in Kommunen mit einer Inzidenz von nicht mehr als 35:

Was gilt für den Freizeit- und Amateursport?

Die Ausübung von Freizeit- und Amateursport ist sowohl in geschlossenen Räumen als auch unter freiem Himmel ohne Einschränkungen möglich. Allerdings müssen von der Betreiberin oder dem

Betreiber einer Sportanlage Maßnahmen im Rahmen eines Hygienekonzeptes getroffen werden, die insbesondere die räumlichen Kapazitäten begrenzen und steuern, damit Personenströme und Warteschlangen vermieden werden.

Eine Testpflicht ist nicht mehr vorgeschrieben, es wird jedoch herzlich darum gebeten, insbesondere bei der Sportausübung mit Kontakt in geschlossenen Räumen, sich auch weiterhin regelmäßig testen zu lassen.

Darüber hinaus gilt es weiterhin vorsichtig zu bleiben und möglichst draußen Sport zu machen und möglichst kontaktlos bzw. mit Abstand.

Sport in Kommunen mit einer Inzidenz von mehr als 35, aber nicht mehr als 50:

Was gilt für den Freizeit- und Amateursport?

Die Ausübung von Freizeit- und Amateursport ist eingeschränkt und unter zwingender Einhaltung bestimmter Voraussetzungen möglich, wobei zwischen der Sportausübung in geschlossenen Räumen und der Sportausübung im Freien zu unterscheiden ist.

Was gilt für die Sportausübung in geschlossenen Räumen?

In geschlossenen Räumen ist die sportliche Betätigung – auch mit Kontakt - zum einen für 10 Personen aus insgesamt drei Haushalten zulässig, wobei Kinder dieser Personen bis zu einem Alter von einschließlich 14 Jahren nicht einzurechnen sind; nicht zusammenlebende Paare gelten als ein Haushalt. Zum anderen dürfen auch Gruppen jeden Alters von bis zu 30 Personen zuzüglich betreuender Personen Sport – auch mit Kontakt – betreiben, wobei geimpfte Personen und genesene Personen nicht eingerechnet werden. Darüber hinaus ist die sportliche Betätigung in beliebig großen Gruppen zulässig, wenn kontaktfreier Sport betrieben wird und ein Abstand zwischen den teilnehmenden Personen von jeweils 2 Metern eingehalten wird oder je teilnehmender Person eine Fläche von 10 qm zur Verfügung steht.

Wenn die Sportausübung in Gruppen (sowohl mit Kontakt als auch kontaktlos) betrieben wird, besteht eine Testpflicht für volljährige Personen sowie unabhängig vom Alter für Trainerinnen, Trainer und betreuende Personen.

Für die Nutzung der Sportanlage muss zwingend ein umfassendes Hygienekonzept erstellt werden. Darin sind insbesondere Maßnahmen vorzusehen, die eine hinreichende räumliche Trennung der beschriebenen Personengruppen voneinander sicherstellen. Dies gilt insbesondere für Fitnessstudios.

Was gilt für die Sportausübung im Freien?

Im Freien ist die sportliche Betätigung – auch mit Kontakt - zum einen für 10 Personen aus insgesamt drei Haushalten zulässig, wobei Kinder dieser Personen bis zu einem Alter von einschließlich 14 Jahren nicht einzurechnen sind; nicht zusammenlebende Paare gelten als ein Haushalt.

Zum anderen dürfen auch Gruppen jeden Alters von bis zu 30 Personen zuzüglich betreuender Personen Sport – auch mit Kontakt – betreiben, wobei impfte Personen und genesene Personen nicht eingerechnet werden. Wenn die Sportausübung mit Kontakt in Gruppen (also auch Mannschaftssport) betrieben wird, besteht eine Testpflicht für volljährige Personen sowie unabhängig vom Alter für Trainerinnen, Trainer und betreuende Personen.

Darüber hinaus ist die sportliche Betätigung in beliebig großen Gruppen zulässig, wenn kontaktfreier Sport betrieben wird und ein Abstand zwischen den teilnehmenden Personen von jeweils 2 Metern eingehalten wird oder je teilnehmender Person eine Fläche von 10 qm zur Verfügung steht. Hier besteht keine Testpflicht, da die Abstände eingehalten werden können (und müssen).

Für die Nutzung der Sportanlage muss zwingend ein umfassendes Hygienekonzept erstellt werden.

Was ist mit Umkleieräumen und Duschen?

Die Nutzung von Umkleieräumen und Duschen ist nicht zulässig!

Sport in Kommunen mit einer Inzidenz von mehr als 50 bis 100:

Was gilt für den Freizeit- und Amateursport?

Die Ausübung von Freizeit- und Amateursport ist eingeschränkt und unter zwingender Einhaltung bestimmter Voraussetzungen möglich, wobei zwischen der Sportausübung in geschlossenen Räumen und der Sportausübung im Freien zu unterscheiden ist.

Was gilt für die Sportausübung in geschlossenen Räumen?

In geschlossenen Räumen ist die sportliche Betätigung mit Personen des eigenen Haushalts und höchstens zwei Personen eines anderen Haushalts zulässig. Kinder dieser Personen bis zu einem Alter von einschließlich 14 Jahren sind nicht einzurechnen, nicht zusammenlebende Paare gelten als ein Haushalt. Begleitpersonen oder Betreuungskräfte, die erforderlich sind, um Menschen mit einer wesentlichen Behinderung oder Pflegebedürftigkeit eine Teilhabe am Leben in der Gesellschaft zu ermöglichen, werden ebenfalls nicht eingerechnet. Die Sportausübung kann innerhalb dieses Personenkreises sowohl mit Kontakt als auch kontaktlos erfolgen.

Damit ist lediglich individuelles Sporttreiben im Rahmen der Kontaktbeschränkungen zulässig, nicht aber Gruppenangebote oder gar Kontaktsport. Klassische Mannschaftssportarten können nur betrieben werden, wenn sie individuell im Rahmen der Kontaktbeschränkungen (und der entsprechenden Abstände) angeboten werden.

Es besteht eine Testpflicht für volljährige Personen sowie unabhängig vom Alter für Trainerinnen, Trainer und betreuende Personen.

Für die Nutzung der Sportanlage muss zwingend ein umfassendes Hygienekonzept erstellt werden. Darin sind insbesondere Maßnahmen vorzusehen, die eine hinreichende räumliche Trennung der beschriebenen Personengruppen voneinander sicherstellen. Dies gilt insbesondere für Fitnessstudios.

Was gilt für die Sportausübung im Freien?

Auch im Freien ist die sportliche Betätigung mit Personen des eigenen Haushalts und höchstens zwei Personen eines anderen Haushalts zulässig. Kinder dieser Personen bis zu einem Alter von einschließlich 14 Jahren sind nicht einzurechnen, nicht zusammenlebende Paare gelten als ein Haushalt. Begleitpersonen oder Betreuungskräfte, die erforderlich sind, um Menschen mit einer wesentlichen Behinderung oder Pflegebedürftigkeit eine Teilhabe am Leben in der Gesellschaft zu ermöglichen, werden ebenfalls nicht eingerechnet. Die Sportausübung kann innerhalb dieses Personenkreises sowohl mit Kontakt als auch kontaktlos erfolgen. Zu anderen Gruppen muss ein ausreichender Abstand gehalten werden.

Im Freien dürfen zudem bis zu 30 Kinder und Jugendliche bis zu einem Alter von einschließlich 18 Jahren in nicht wechselnder Gruppenzusammensetzung zuzüglich betreuender Personen Sport treiben. Die Sportausübung kann sowohl mit Kontakt als auch kontaktlos erfolgen. Auch Mannschaftssport ist zulässig. Eine Testpflicht besteht für die Kinder und Jugendlichen bis einschließlich 17 Jahren nicht; sie besteht jedoch für die betreuenden Personen und für die volljährigen Jugendlichen.

In einer Gruppe darf im Übrigen im Freien kontaktlos Sport betrieben werden, sofern ein Abstand von jeweils 2 Metern eingehalten wird oder je Person eine Fläche von 10 Quadratmetern zur Verfügung steht. Für diesen kontaktlosen Gruppensport gilt aber für Volljährige und für Trainerinnen und Trainer/ Betreuerinnen und Betreuer eine Testpflicht. Diese Testpflicht entfällt für vollständig geimpfte und genesene Personen.

Kontaktsport darf man im Freien nur mit Personen des eigenen Haushalts und höchstens zwei Personen eines anderen Haushalts sowie mit den Kindern dieser Personen bis zu einem Alter von einschl. 14 Jahren treiben. Eine Testpflicht besteht auch für die betreuenden Personen.

Wie viele Personen dürfen sich insgesamt zeitgleich auf einer Sportanlage befinden?

Was die Sporttreibenden auf einer Sportanlage – in geschlossenen Räumen oder unter freiem Himmel – anbelangt, haben die Betreiberinnen und Betreiber von Sportanlagen in ihren Hygienekonzepten Maßnahmen vorzusehen, die die auf oder in einer Sportanlage befindliche Personenzahl je nach räumlicher Kapazität begrenzen und steuern.

Gemeinsames Sporttreiben mehrerer Sportler bzw. mehrere Paare in einer Halle ist vor dem Hintergrund der damit verbundenen Gefahren allenfalls bei großen Abständen - wie beispielsweise in einer Tennishalle - denkbar. Notwendig ist in jedem Fall ein großer Abstand zu etwaigen weiteren Sporttreibenden, dass keinerlei Infektionsgefahr für gleichzeitig Mitsportreibende besteht.

Was ist mit Umkleideräumen und Duschen?

Die Nutzung von Umkleideräumen und Duschen ist nicht zulässig!

