

# **Infektionsschutzkonzept des USV Erfurt e. V.**

## **während der Corona (SARS-CoV-2) - Pandemie**

## 1. Allgemeine Schutzmaßnahmen zum Training im USV Erfurt e. V.

## 2. Präambel und Kontakt USV-Corona-Beauftragte

Der Universitätssportverein Erfurt e.V. als zweitgrößter Sportverein Erfurts nimmt seine Pflichten im Bereich der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes verantwortungsvoll wahr. Dabei hat er nicht nur seine Beschäftigten, sondern letztlich alle Studierenden der FHE und Uni Erfurt, die Vereinsmitglieder, Hochschulangehörige beider Hochschulen und Gäste im Blick.

Seit März 2020 befinden wir uns im Kampf gegen das Corona-Virus und das damit verbundene Risiko für die Gesundheit aller. Nach den großen Einschnitten, die seit dieser Zeit das gesellschaftliche Leben und damit auch unseren Sportverein, massiv eingeschränkt haben, erfolgt nun eine schrittweise Lockerung der Schutzmaßnahmen.

In einem ersten Schritt war dies die Wiederaufnahme eines abgesicherten Sportbetriebs auf den Sport-Außenanlagen im USV Erfurt e. V., welcher nach der dritten Thüringer SARS-CoV-2-Eindämmungsverordnung in der am 12.05.2020 geltenden Fassung, ab dem 13.05.2020 wieder möglich war.

In einem zweiten Schritt plante der USV Erfurt e. V. ab 8.06.2020 ausgewählte Individualsportangebote in dem USV-Sporthallenanbau, der FHE und der Uni-Sporthalle entsprechend den Infektionsschutzregeln (§12 der Verordnung). Das Infektionsschutzkonzept des USV Erfurt e. V. wird dazu ständig ergänzt bzw. fortgeschrieben.

Dieses Infektionsschutzkonzept orientiert sich an den nachfolgenden gesetzlichen Richtlinien:

- Thüringer Verordnung über die Infektionsschutzregeln zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 in Kindertageseinrichtungen, Schulen und für den Sportbetrieb (ThürSARS-CoV-2-KiSSP-VO) vom 12.06.2020, <https://bildung.thueringen.de/ministerium/medienservice/detailseite/verordnung-ueber-die-infektionsschutzregeln-in-kindergarten-schulen-und-im-sportbetrieb-erlassen/>
- Nichtamtliche Lesefassung: Maßgeblich ist die im Thüringer Gesetz- und Verordnungsblatt am 28.08.2020 verkündete Fassung, [https://bildung.thueringen.de/fileadmin/2020/2020-09-04\\_ThuerSARS-CoV-2-KiJuSSp-VO\\_.pdf](https://bildung.thueringen.de/fileadmin/2020/2020-09-04_ThuerSARS-CoV-2-KiJuSSp-VO_.pdf), <https://www.tmasgff.de/covid-19/rechtsgrundlage>
- Zweite Thüringer Verordnung über grundlegende Infektionsschutzregeln zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2, gültig ab dem 30.08.2020 <https://www.tmasgff.de/covid-19/verordnung>
- Thüringer Verordnung zur fortlaufenden Anpassung der erforderlichen Maßnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-, alle wichtigen Regeln zum Infektionsschutz bleiben auch weiterhin gültig, <https://corona.thueringen.de/behoerden/ausgewahlte-verordnungen> trat am 30.08.2020 in Kraft
- die 3. Fortschreibung des Infektionsschutzkonzeptes des Erfurter Sportbetrieb, gültig ab 31.08.2020, <https://erfurter-sportbetrieb.de/downloads/>

- die Vierte Thüringer Verordnung zu Quarantänemaßnahmen für Ein- und Rückreisende zur Bekämpfung des Coronavirus SARS-CoV-2 (Vierte Thüringer Quarantäneverordnung) <https://www.tmasgff.de/covid-19/quarantaeneverordnung>, wurde bis zum 30.09.2020 verlängert

Die damit verbundene Verantwortung ist groß, da ein Wiederaufflammen des Infektionsgeschehens unabsehbare Folgen haben würde. Dieser Verantwortung werden wir uns gemeinsam stellen. Unser Ziel ist eine Rückkehr zum normalen Trainings- und Sportbetrieb unter Berücksichtigung der von Bund und Ländern geforderten Maßnahmen zur Eindämmung von COVID-19.

Dieses Infektionsschutzkonzept gilt ab dem 5.10.2020 bis auf weiteres.

Aktuelle Informationen erhalten Sie hier:

**Corona-Beauftragte im Auftrag des geschäftsführenden Vorstandes:**

**Geschäftsführerin Christina Sonnenfeld  
Geschäftsstelle des USV Erfurt e. V.  
Nordhäuser Str. 63, 99089 Erfurt, Tel.: +49 (0)361 737-1826  
christina.sonnenfeld@usv-erfurt.de**

### 3. Allgemeine Schutzmaßnahmen

#### 3.1. Sportler\*innen und Übungsleiter\*innen im USV Erfurt e. V.

<b>Allgemeine Verhaltens-regeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mindestabstand zu anderen Personen 1,5 m</li> <li>kein Händeschütteln oder Körperkontakt</li> <li>Niesen/Husten ausschließlich in die Armbeuge oder in ein Einwegtaschentuch</li> <li>regelmäßiges Händewaschen und/oder Desinfizieren, Toilettenräume sind gekennzeichnet, Desinfektionsspender im Flur des USV-Haupteingangs und beim Training direkt vorhanden</li> <li>das Ampelsystem, vgl. Abschnitt 3.3., findet Anwendung</li> </ul>
<b>Verhalten bei typischen COVID-19 Symptomen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Symptome können sein: Husten, Fieber, Schnupfen, Störung des Geruchs- und/oder Geschmackssinns  <a href="https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html">https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html</a></li> <li>sofort das Trainingsgelände verlassen, eine*n Arzt/Ärztin kontaktieren</li> <li>schnellstmögliche Information an die Corona-Beauftragte +49 361 737-1826</li> <li>ggf. weitere Maßnahmen ergreifen</li> </ul>
<b>Aufenthalt auf Sportgelände</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aufenthalt auf dem Sportgelände nur zum direkten Training (kurze Wartezeiten), nach dem Training sofort Gelände verlassen</li> </ul>
<b>Regeln beim Training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Training nur mit Anmeldung (über Abteilungsleitung bei USV-Mitgliedern, Hochschulsportler über das Einschreibesystem <a href="https://einschreibung.usv-erfurt.de/ss20/">https://einschreibung.usv-erfurt.de/ss20/</a> bzw. <a href="https://einschreibung.usv-erfurt.de/ws20">https://einschreibung.usv-erfurt.de/ws20</a>)</li> <li>die Eintragung in eine Anwesenheitsliste (Kontaktnachverfolgung) bei der*m Übungsleiter*in ist nur beim Training in geschlossenen Räumen notwendig</li> <li>selbstverständlich: Einhaltung des Mindestabstandes</li> <li>vorzugsweise Einzeltraining, möglichst Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe und auf Hilfestellung oder Sicherung durch Trainer*innen und Mittrainierende, Verzicht auf (mannschafts)sportliche Rituale wie Abklatschen, Jubel, etc.</li> <li>besondere Regelungen für Trainingsgruppen (z.B. Group-Fitness, Calisthenics-Park) im Konzeptverlauf unbedingt beachten</li> <li>Trainingsgruppen sind so zu planen, dass Übungsleiter*innen im Rahmen ihrer Aufsichtspflicht je nach Altersgruppe und Art der sportlichen Übungen die Einhaltung der Abstandsregeln kontrollieren können, verantwortlich sind die jeweiligen Handlungsbevollmächtigten</li> <li>beim Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen, Nutzung verschiedener Zugänge laut Konzept; sonst gilt: <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Räumlichkeiten UNI: Eingang beim Indoorsport über USV-Haupteingang und Verlassen des Raumes über Notausgang (jeweilige Glastür) oder SPOWI-Zugang als Ausgang nutzen, um Begegnungen zu vermeiden</li> <li>➔ Räumlichkeiten FHE: als Eingang Haupteingang benutzen und den Ausgang über den großen Gymnastikraum nutzen</li> <li>➔ Anweisungen Übungsleiter*in beachten</li> </ul> </li> <li>Sitzbänke im Mindestabstand von 1,5 m benutzen und bei Benutzung mit einem Handtuch bedecken</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>laut Helmholtz-Zentrum besteht nur geringe Infektionsgefahr, dennoch Geräte nur zum Training verwenden, Schweiß davon wieder entfernen, Flächendesinfektion nutzen</li> </ul>
<b>Mund-Nasen-Schutz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>beim Betreten und Verlassen der Sportstätten ist das Tragen wünschenswert, beim Verlassen der Sporträume und bei Toilettengängen sollte ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden, da der Mindestabstand in den Gängen nicht eingehalten werden kann</li> <li>während des Trainings als freiwillige Maßnahme, für Übungsleiter*innen wird das Tragen empfohlen</li> </ul>
<b>Begleitpersonen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abholende und Bringende warten möglichst im Freien bzw. außerhalb des Sportgeländes und betreten die Sportanlage nicht</li> </ul>
<b>Umkleideräume und Sanitäranlagen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>die Toilettenräume sollten generell nur einzeln genutzt werden</li> <li>die Sportler*innen sind angehalten, nur mit so vielen Personen die Umkleideräume und Duschen zu betreten, die auf dem Hinweisschild angegeben sind (z. B. durch Nutzung in Etappen)</li> <li>Umkleideräume und Duschen sind geöffnet, dürfen aber ausschließlich unter Beachtung des 1,5 m Mindestabstandes benutzt werden</li> <li>Wechselschuhe sind für den Innenbereich Pflicht!</li> <li>Mund-Nasen-Schutz, Einmal-/Schutzhandschuhe, Verbandskasten und Desinfektionsmittel für alle Sportler*innen stehen an den gekennzeichneten Orten und beim Hallenwart bereit</li> </ul>
<b>Veranstaltungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Versammlungen von 50 Personen im geschlossenen Raum und 100 Personen unter freiem Himmel sind gestattet (Mindestabstand beachten)</li> <li>bei mehr als 100 bzw. 50 Personen ist die Veranstaltung mindestens vier Werktagen vor der Veranstaltung bei der USV-Geschäftsführerin mit passendem Hygienekonzept anzumelden, sodass diese rechtzeitig der Stadt Erfurt gemeldet werden kann (verantwortlich Handlungsbevollmächtigte*)</li> </ul>

**Corona-Beauftragte: Geschäftsführerin Christina Sonnenfeld, Geschäftsstelle des USV Erfurt e. V. Nordhäuser Str. 63, 99089 Erfurt, Tel.: +49 (0)361 737-1826, christina.sonnenfeld@usv-erfurt.de**

Alle Anwesenden von Vereinsaktivitäten (auch Training) werden nachvollziehbar durch die Handlungsbevollmächtigen des Vorstandes (siehe 3.5.) bzw. die beauftragten Übungsleiter\*innen dokumentiert. Die Anwesenheitslisten werden maximal vier Wochen in der Geschäftsstelle aufbewahrt, um evtl. Ansteckungsketten nachvollziehen zu können. Danach erfolgt umgehend die Vernichtung.

**Bitte beachten Sie die Hinweise und Empfehlungen im Gesamtschutzkonzept des USV Erfurt e. V. unter [www.usv-erfurt.de](http://www.usv-erfurt.de), die Aushänge und die regelmäßigen Informationen der Geschäftsstelle und der Abteilungen per Mail.**

Der Vorstand  
Stand: 25.9.2020

## 3.2. Barrierefreiheit

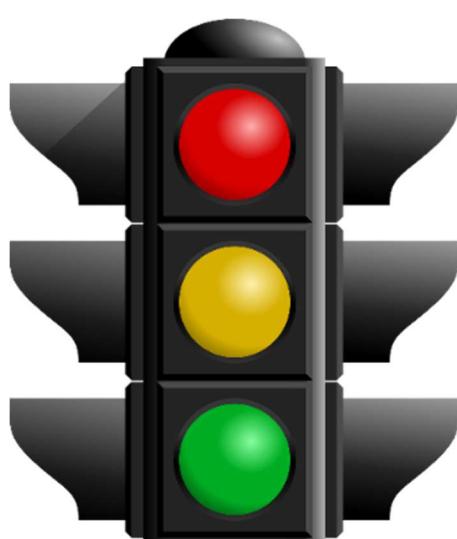
Menschen mit Beeinträchtigung wenden sich bitte vertrauensvoll an die Geschäftsstelle des USV Erfurt e. V.:

Frau Sonnenfeld  
Nordhäuser Str. 63, 99089 Erfurt  
Tel.: +49 (0)361 737-1826  
christina.sonnenfeld@usv-erfurt.de

Wir helfen mit individuellen Absprachen, Unterstützung oder Materialien. Hinweise und Anregungen nehmen wir sehr gern entgegen.

## 3.3. Ampelsystem

Die neue Verordnung des Thüringer Ministerium für Bildung, Jugend und Sport sieht ein Stufenmodell in drei Schritten vor, welches in diesem Konzept Anwendung findet.



### rot

Ist das Infektionsgeschehen hoch, werden Sportstätten geschlossen und der Sportbetrieb mit wenigen Ausnahmen eingestellt.

### gelb

Bei einem erhöhten Infektionsgeschehen können Zuschauer bei Wettkämpfen in der Halle verboten werden. Auch weitere Einschränkungen sind möglich.

### grün

Ist das Infektionsgeschehen gering, ist in dem jeweiligen Landkreis ein Sportbetrieb ohne grundlegende Einschränkungen und mit Zuschauern bei Wettkämpfen erlaubt.

Bildquelle: pixabay.com

Die jeweilige Ampelstufe regelt das Thüringer Ministerium für Bildung, Jugend und Sport in Abstimmung mit den lokalen Gesundheitsämtern.

### 3.4. Maximale Nutzerzahlen laut Raumgröße

Raumbezeichnung	Größe	Höchstanzahl der Sportler*innen	Bemerkung
Versammlungsraum (Beratg.)	35 m <sup>2</sup>	9 Personen	incl. Vers.-leiter*in
Versammlungsraum (Schach)	35 m <sup>2</sup>	7 Personen	incl. Trainer*in
Gymnastikraum	116 m <sup>2</sup>	17 Personen	incl. Trainer*in
Fitnessraum Uni	94 m <sup>2</sup>	10 Personen	incl. Trainer*in
Dojo	162 m <sup>2</sup>	24 Personen	incl. Trainer*in
Judoraum	116 m <sup>2</sup>	14 Personen	incl. Trainer*in
Sporthalle (alle 4 Felder)	1100 m <sup>2</sup>	140 Personen	incl. Trainer*in
Feld 3 als Bsp.	280 m <sup>2</sup>	35 Personen	incl. Trainer*in
Fitnessraum FHE	90 m <sup>2</sup>	10 Personen	incl. Trainer*in
Gymnastikraum FHE	135 m <sup>2</sup>	20 Personen	incl. Trainer*in
Yogaraum FHE	50 m <sup>2</sup>	9 Personen	incl. Trainer*in
Versammlungsraum FHE	24 m <sup>2</sup>	6 Personen	incl. Vers.-leiter*in

Hinweis: Angaben zu den kommunalen Sportanlagen unter <https://erfurter-sportbetrieb.de/>

#### Besonderheit Versammlungsraum:



Beratungen:

Höchst-TN-Zahl: **9 Personen** zu Versammlungen mit Versammlungsleiter am Kopfende, Teilnehmer sitzen schräg gegenüber



#### Schachtraining:

Höchst-TN-Zahl: **10 Personen** zum Schachspiel gegenüber in aufrechter Haltung sitzend, sonst Mund-Nasen-Schutz, da Mindestabstand nicht eingehalten werden kann

### 3.5. Handlungsbevollmächtigte zu den Trainingsterminen der Abteilungen

Abteilung	Abteilungsleitung		
	Vorname	Nachname	E-Mail
Aikido	Thomas	Kämmler	aikido@usv-erfurt.de
Basketball	Heiko	Umbreit	Basketball@usv-erfurt.de
Calisthenics	Katinka	Clasen	calisthenics@usv-erfurt.de
Capoeira	Stev	Kirchhof	capoeira@usv-erfurt.de
Floorball	Peter	Müller	floorball-lacrosse@usv-erfurt.de
Fußball	Holger	Levie	fussball@usv-erfurt.de
Hochschulsport	Christina	Sonnenfeld	christina.sonnenfeld@usv-erfurt.de
Judo	Uwe	Mosebach	uwe.mosebach@uni-erfurt.de
Karate	Andreas	Kolleck	karate@usv-erfurt.de
Kindersport	Jörg	Eisenacher	kindersport@usv-erfurt.de
Krebsnachsorge	Monika	Göhring	rehasport@usv-erfurt.de
Leichtathletik	Frank	Becker	frank.becker@uni-erfurt.de
Schach	Peter	Löwe	Peter-Loewe@t-online.de
Schwimmen	Andrea	Zink	schwimmen@usv-erfurt.de
Seniorengym./-tanz	Gudrun	Hoch	gudrun.hoch@usv-erfurt.de
Ultimate Frisbee	Magnus	Klaumünzner	ultimate.frisbee@usv-erfurt.de
Volleyball	Alfred	Teubert	volleyball@usv-erfurt.de
Yoga	Gudrun	Hoch	yoga@usv-erfurt.de

Die genannten Abteilungsleiter sind automatisch die Handlungsbevollmächtigten zu den jeweiligen Trainingsterminen der Abteilungen und verantwortlich für die Umsetzung des Infektionsschutzkonzeptes.

#### 3.5.1. Einordnung Hochschulsportkurse

Die Hochschulsportkurse orientieren sich entsprechend der Sportart an den Vorgaben der Abteilungskonzepte, soweit in der Kursbeschreibung des Einschreibesystems nichts anders Lautendes genannt ist. Zur Erläuterung: jeder Hochschulsportkurs Yoga hält sich an das Konzept laut Abschnitt 4.19.

Für die Umsetzung und Kontrolle ist allerdings die Abteilungsleitung Hochschulsport zuständig.

### 3.6. Beschilderung (Vorlagen)

### 3.6.1. Aushänge Türen

Alle Türen im Sportgelände werden entsprechend der Gegebenheiten mit der nachfolgenden Beschilderung ausgestattet.



### 3.6.2. Muster Anwesenheitsliste (Kontaktnachverfolgung)

Die Pflicht zum Dokumentieren einer Anwesenheitsliste der teilnehmenden Personen (Name, Adresse oder Telefonnummer, Zeit der Anwesenheit) zur Rückverfolgung möglicher Infektionsketten gilt nur in **geschlossenen Räumen**.

Die Anwesenheitslisten liegen in ausreichender Zahl beim Hallenwart zur Abholung bereit.

 **USV** Erfurt e.V.  
www.usv-erfurt.de

### 3.6.3. Anwesenheitslisten - Handling und Verstöße

Die Anwesenheitslisten werden maximal vier Wochen in der Geschäftsstelle aufbewahrt und dann umgehend vernichtet. Die Anwesenden werden auf Seite 2 dieses Dokumentes über die Erhebung der Daten informiert (Datenschutzinformation).

Keine oder eine verspätete Abgabe der Anwesenheitsliste der\*s Handlungsbevollmächtigten führt, laut USV-Gesamtvorstandsbeschluss vom 2.09.2020, zur sofortigen Aussetzung des Trainings durch die Corona-Beauftragte.

## 3.7. Mitarbeiter\*innen im USV Erfurt e. V.

Die Mitarbeiter\*innen des Sportvereins arbeiten in festen Teams, die Einsätze der Mitarbeiter\*in der Abteilung Kindersport, Hilfskräften und des FSJ werden so geplant, dass keine räumlichen Überschneidungen erzeugt werden. Weitere Regelungen:

- Pausen werden im Strandburg-Flur durchgeführt, um die Mindestabstände einhalten zu können
- Mund-Nasen-Schutz, Einmal-/Schutzhandschuhe und Desinfektionsmittel für alle Beschäftigten und Übungsleiter\*innen stehen jederzeit im Uni-Hallenwartbüro bereit
- Mund-Nasen-Schutz muss auf den Fluren zwingend getragen werden, wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann
- regelmäßige Desinfektion in kurzen Abständen aller häufig zu berührenden Flächen (Griffe, Handterminals, Tastaturen, Touchscreens, Armaturen) durch den Hallenwart, auch Toilettenbereiche werden einbezogen
- stündliche Belüftung der genutzten Räume für mindestens 10 Minuten
- betriebliche Corona-Ansprechpartnerin ist Geschäftsführerin Christina Sonnenfeld

## 4. Sportspezifische Konzepte

Die unter Abschnitt 3. Allgemeine Schutzmaßnahmen aufgeführten Regelungen gelten für alle nachfolgend aufgeführten Abteilungen, Sportarten und Räume und müssen nicht nochmals separat aufgeführt werden. Lediglich die Spezifik der einzelnen Sportarten oder die räumlichen Gegebenheiten werden unter den neuen Vorgaben neu bewertet.

Bei Sportveranstaltungen mit Zuschauern muss ein separates Infektionsschutzkonzept mit kontrollierten Ab- und Zugängen sowie geeigneten Maßnahmen zur Einhaltung des Mindestabstandes beim USV-Vorstand eingereicht werden.

Bei ausgeschriebenen Sportveranstaltungen ist eine Genehmigung durch die zuständige Gesundheitsbehörde maßgeblich.

Die Grunddesinfektion im Haus wird von den Hallenwarten vorgenommen. Regelmäßig werden alle Türklinken und Lichtschalter desinfiziert. Im Bereich des USV-Sporthallenbaus, und ab 15:00 Uhr auch im Bereich der Uni-Sporthalle, sind die USV-Hallenwarte für die Desinfektion zuständig.

Bis 15:00 Uhr ist Herr Küstner für den Bereich der Uni-Sporthalle zuständig. Die Hallenwarte/Hausmeister sind für die Überwachung der Einhaltung der Schutzkonzeptregelungen zuständig und dürfen diese bei Nichteinhaltung einfordern.

## 4.1. ERFURTER HOCHSCHULSPORT

### Schutzmaßnahmen zum Group-Fitness-Training und Gesundheitssport (Indoor) im USV Erfurt e. V.

#### 4.1.1. Trainingsablauf

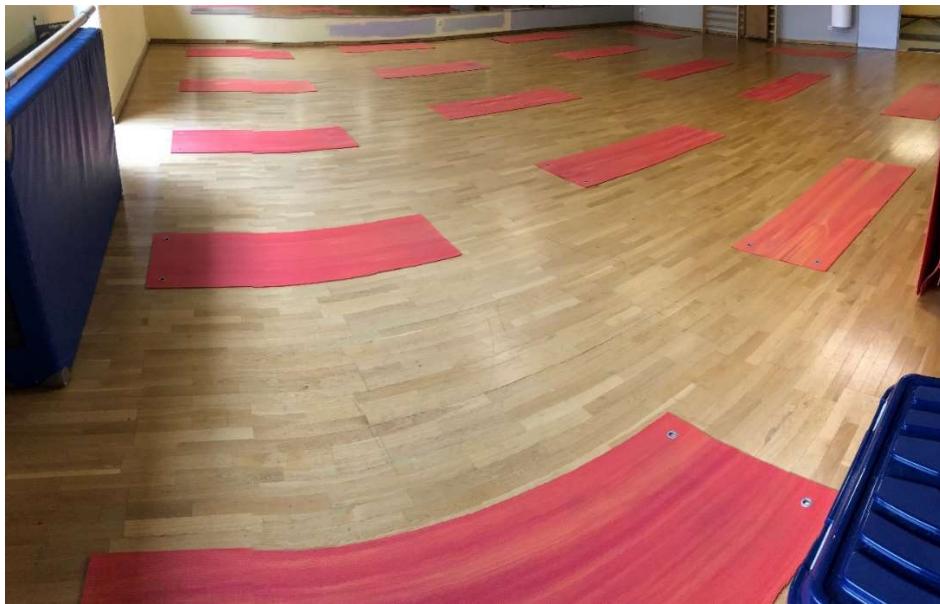
- ein Mindestabstand von 1,5 m zwischen Trainierenden und Trainer\*innen wird vor und nach der Trainingseinheit eingehalten, gleiches gilt auch für kurze Erholungspausen im Rahmen des Workouts
- die Höchstteilnehmerzahlen der Raumbelegung müssen eingehalten werden (Hinweisschilder an der Tür der jeweiligen Räume)
- die maximale Belegung ist ausschließlich mit der Mattenverteilung auf dem Beispielfoto anzuwenden
- das Führen der Corona-Anwesenheitsliste wie unter Abschnitt 3.6.2., ist in geschlossenen Räumen weiterhin notwendig
- der Zutritt trainingsfremder Personen zum Training/ zur Trainingsstätte wird unterbunden
- Teilnehmer\*innen verwenden ausschließlich ihre eigenen mitgebrachten Sportmatten und Handtücher oder desinfizieren vor und nach der Nutzung das USV-Material
- Trainer\*innen kontrollieren die Einhaltung der Abstandsregeln und den Verzicht auf Körperkontakt



#### 4.1.2. Mattenanordnung



beispielhafte Mattenanordnung im Dojo



beispielhafte Mattenanordnung im Gymnastikraum



beispielhafte Mattenanordnung im FHE-Yogaraum

#### 4.1.3. Nach dem Training

- Händedesinfektion
- rasches Auflösen der Trainingsgruppe
- Teilnehmer\*innen und Trainer\*innen verlassen die Trainingsstätte umgehend
- das Führen der Corona-Anwesenheitsliste wie unter Abschnitt 3.6.2 ist **zwingend** notwendig
- Laufwege: Eingang beim Indoorsport über USV-Haupteingang und Verlassen des jeweiligen Raumes über Notausgang, um Begegnungen zu vermeiden, Anweisungen Übungsleiter\*in beachten
- stündliches Stoßlüften des Raumes für 10 min während des Trainings und 15 min vor und nach dem Training
- eigenes Handtuch zum Unterlegen nutzen und dieses wieder mit nach Hause nehmen

## 4.2. ERFURTER HOCHSCHULSPORT

### **Schutzmaßnahmen zum Group-Fitness-Training und Gesundheitssport (Outdoor) im USV Erfurt e. V.**

Individualsport ist im Zuge der Lockungen unter freiem Himmel weiterhin gestattet, wenn hierbei die Kontaktbeschränkungen, USV-Schutzmaßnahmen sowie der Mindestabstand eingehalten werden.

#### 4.2.1. Hygieneregeln für das Outdoor-Training

- Mindestabstand von 1,5 m zwischen Trainierenden und Trainer\*innen wird vor und nach der Trainingseinheit eingehalten, gleiches gilt auch für kurze Erholungspausen im Rahmen des Workouts
- eine Teilnehmerbeschränkung existiert beim Outdoor-Sport nicht
- das Führen der Corona-Anwesenheitsliste wie unter Abschnitt 3.6.2., ist beim Outdoorsport nicht mehr notwendig
- Zutritt trainingsfremder Personen zum Training/ zur Trainingsstätte wird unterbunden
- Teilnehmer\*innen verwenden ausschließlich ihre eigens mitgebrachten Sportmatten und Handtücher oder desinfizieren vor und nach der Nutzung das USV-Material
- Trainer\*innen kontrollieren die Einhaltung der Abstandsregeln und den Verzicht auf Körperkontakt

##### 4.2.1.1. Nach dem Outdoor-Training

- Händedesinfektion
- rasches Auflösen der Trainingsgruppe
- Teilnehmer\*innen und Trainer\*innen verlassen die Trainingsstätte umgehend

##### 4.2.1.2. Sonderfall Regen

Bei schlechtem Wetter kann das Training nach Absprache und gegebener Möglichkeit in den Innenbereich verlegt werden. Dann gelten die Regeln wie unter Abschnitt 4.1..

#### 4.2.2. Sportplan – Präsenz- und Online-Kurse

Tagesaktuell unter [www.usv-erfurt.de](http://www.usv-erfurt.de) / ERFURTER HOCHSCHULSPORT im Internet.

## 4.3. ERFURTER HOCHSCHULSPORT

### **Schutzmaßnahmen zum Fitnessraum-Training (FHE und Uni)**

- jede\*r Sportler\*in meldet sich vor dem Training beim Hallenwart/ FHE-Sportler\*innen am Tresen vor dem Sportbüro
- die Desinfektionsflasche wird vom Hallenwart an jede\*n Trainierende\*n ausgegeben – zeitgleich erfolgt die Eintragung in die Anwesenheitsliste
- die Desinfektionsflasche muss vom Hallenwart wieder in Empfang genommen werden, so kann der nächste Nutzer den Fitnessraum betreten

- die Verweildauer im Fitnessraum sollte 1,5 h nicht überschreiten
- vor jedem Training sind die Hände und Geräte durch die/den Sportler\*in zu desinfizieren, ebenfalls nach dem Training
- jede(r) Sportler\*in bringt zwei Handtücher mit, eines zum Unterlegen und eines, um den Schweiß aufzunehmen
- regelmäßiges Stoßlüften des Raumes während des Trainings und 15 min vor und nach dem Training
- die Geräte dürfen ausschließlich wie ausgezeichnet genutzt werden, sodass der Mindestabstand eingehalten wird
- befinden sich bereits 10 Personen im Fitnessraum, darf dieser nicht betreten werden, bevor eine Person diesen verlassen hat (siehe Zutrittsregelung Desinfektionsflasche)
- eingetragene Nutzer können sich für eine feste Trainingszeit beim Hallenwart für 1,5 h vormerken lassen und dürfen das gebuchte Zeitfenster nicht überschreiten



Fitnessraum FHE



Fitnessraum Uni

## 4.4. Schutzmaßnahmen zur Nutzung der Calisthenics-Anlage

Vor jedem Abteilungstraining sind alle Geräte zu desinfizieren. Dies wird von der/m Trainer\*in übernommen, welche\*r die Anlage aufschließt bzw. zuerst betritt. Am Eingang der Anlage werden Desinfektionsspender für die Hände aufgestellt. Diese sind vor dem Training zu benutzen.

### 4.4.1. Trainingsablauf

Die Calisthenics-Anlage setzt sich aus mehreren (miteinander verbundenen) Turnbar-Elementen zusammen, bestehend aus Klimmzugstangen verschiedener Höhen, Snake-Bar, Sprossenwand, Dip-Barren sowie bodennahe Barren.

Die Trainierenden sollten, wenn möglich, mit einem Abstand von mindestens 1,5 m trainieren und auf Körperkontakt verzichten.

### 4.4.2. Stationstraining

Alle verwendeten Hilfsmittel (Parallettes, Kettlebells, Langhanteln, Bänder, Ringe) werden vor jeder Verwendung und vor jedem Personenwechsel desinfiziert. Während des Trainingsbetriebs können die Hilfsmittel von jeweils nur einer Person gleichzeitig benutzt werden.

Die Nutzung des Parks während der Abteilungs-Trainingszeiten ist vorher in der Abteilungs-WhatsApp-Gruppe anzumelden und wird in einer Tages-TN-Liste koordiniert, um die maximale TN-Zahl einhalten zu können. Bei Verlassen des Parks wird ebenfalls Bescheid gegeben, sodass der Platz für eine\*n neue\*n Teilnehmer\*in wieder frei wird. Eine Corona-Anwesenheitsliste muss aktuell nicht ausgefüllt werden.

### 4.4.3. Aufenthalt

Rucksäcke und Getränke werden ausschließlich auf den Treppenstufen zum Volleyballfeld abgelegt. Auf der Treppe können maximal 4 Personen mit einem Mindestabstand von 1,5 m sitzen. Die Trainingszeit pro Person ist auf maximal 2 h zu begrenzen, sodass zu den Abteilungszeiten entsprechend viele Personen die Möglichkeit haben, ein Training zu absolvieren.

## 4.5. Schutzmaßnahmen zum Training der Abteilung Capoeira

- siehe Abschnitt 4.1. ERFURTER HOCHSCHULSPORT  
Schutzmaßnahmen zum Group-Fitness-Training und Gesundheitssport (Indoor) im USV Erfurt e. V. - diese finden hier ebenfalls Anwendung
- Musiktraining erfolgt, wenn möglich, im Mindestabstand von 1,5 m
- jede\*r Teilnehmer\*in muss eigene Instrumente mitbringen
- Instrumente werden im Training nicht getauscht

## 4.6. Schutzmaßnahmen zum Training der Abteilung Krebsnachsorge/Reha

Siehe Abschnitt 4.1. ERFURTER HOCHSCHULSPORT

Schutzmaßnahmen zum Group-Fitness-Training und Gesundheitssport (Indoor) im USV Erfurt e. V. - diese finden hier ebenfalls Anwendung.

## 4.7. Schutzmaßnahmen zum Lauf-Training (Outdoor) in der Abteilung Leichtathletik

Siehe Regelungen zum Outdoorsport unter Abschnitt 4.2. ERFURTER HOCHSCHULSPORT, Schutzmaßnahmen zum Group-Fitness-Training und Gesundheitssport (Outdoor) im USV Erfurt e. V. – diese finden hier ebenfalls Anwendung. Ergänzend dazu orientiert sich die Abteilung bei ihren Trainingsterminen an den Empfehlungen des DLV. Weitere Regelungen:

- die Trainingsorganisation bei gemeinsamen Erwärmungs- und Dehnungsübungen muss unter Einhaltung eines Mindestabstands von 1,5 m durchgeführt werden, sodass direkter Körperkontakt vermieden wird
- da das Lauftraining im öffentlichen Raum (Nordpark, Steiger) stattfindet, ist auch auf die Einhaltung des Mindestabstandes zu Spaziergänger\*innen und anderen Sportlern zu achten

## 4.8. Schutzmaßnahmen der Abteilung Floorball

- Körperkontakte werden auf ein notwendiges Minimum beschränkt
- auf Begrüßungen wird ebenso verzichtet, wie auf mannschaftssportliche Rituale wie Abklatschen, Jubel, Shakehands, etc.
- der Mindestabstand von 1,5 m wird, wenn möglich, beim Training und Wettkampf gewahrt
- der Publikumsverkehr wird weiterhin möglichst beschränkt
- vor jedem Indoor-Training wird eine Anwesenheitsliste geführt und in der Geschäftsstelle zur Aufbewahrung und späteren Vernichtung hinterlegt

## 4.9. Schutzmaßnahmen der Abteilung Volleyball

- Körperkontakt ist im Volleyballsport nicht notwendig und muss vermieden werden, es sind somit im Training und Spiel sämtliche kontaktförderlichen Situationen zu vermeiden
- Beach-Volleyball und Volleyball sind grundlegend kontaktlose Sportarten, gewohnte Rituale wie Begrüßungen, „Abklatschen“ oder Verabschiedungen müssen ohne Berührungen erfolgen
- nach dem Training sind alle Bälle und Trainingsutensilien zu desinfizieren und intensiv zu reinigen, dazu empfehlen sich vom RKI zugelassene desinfizierende Reinigungsmittel

Eine Trainingsgruppe sollte in der Regel aus konstanten Kleingruppen bestehen.

## 4.10. Schutzmaßnahmen zur Nutzung des Beachplatzes

- Anwendung der Schutzmaßnahmen der Abteilung Volleyball unter Abschnitt 4.9
- Buchung des Beachplatzes online unter [https://einschreibung.usv-erfurt.de/ss20/00200%20Beachplatzkarte%20\(BPK\)](https://einschreibung.usv-erfurt.de/ss20/00200%20Beachplatzkarte%20(BPK))
- Freigabe der Thoska entsprechend der Vorgaben im Einschreibesystem
- die buchende Person ist für die Umsetzung und Einhaltung der Schutzmaßnahmen der gesamten Spielergruppe verantwortlich
- das Führen der Corona-Anwesenheitsliste, wie unter Abschnitt 3.6.2., ist beim Outdoorsport nicht mehr notwendig

## 4.11. Schutzmaßnahmen der Abteilung Karate

Als Trainingsort kann weiterhin die Freifläche vor der Sportstätte genutzt werden, solange es die Witterungsbedingungen erlauben. Es ist aber wieder möglich die üblichen Räume unter Einhaltung der vorgegebenen Belegungszahlen und unter Beachtung des Infektionsschutzkonzeptes zu nutzen.

- der Mindestabstand von 1,5 m wird, wenn möglich, gewahrt
- der Publikumsverkehr wird weiterhin beschränkt: die Eltern bringen ihre Kinder, lassen Sie am Parkplatz aussteigen und halten sich selbst nicht an der Trainingsstätte auf
- vor jedem Indoor-Training wird eine Anwesenheitsliste geführt und in der Geschäftsstelle zur Aufbewahrung und späteren Vernichtung hinterlegt
- Gruppenwechsel wird kontaktlos durchgeführt
- auf Übungen mit intensivem Körperkontakt, sowie auf sportliche Rituale (Abklatschen, Umarmen, etc.) wird verzichtet

## 4.12. Schutzmaßnahmen der Abteilung Basketball

Das Konzept der Abteilung Basketball orientiert sich an den Vorgaben der Stadt Erfurt und den Empfehlungen des Deutschen Basketball Bundes. Die objektbezogenen Vorgaben werden dabei konsequent eingehalten.

- Abstands- und Hygieneregeln werden beachtet
- basketballspezifisches Training im gesamten Team ist wieder möglich
- regelmäßige Lüftung der Hallen und Desinfektion werden durchgeführt
- sukzessive Zusammenführung der vorherigen Kleingruppen
- Trainingsgruppen im Mannschaftstraining können wieder normal durchgeführt werden
- Spielformen mit Kontakt im 4-4 und 5-5 werden wieder ins Training integriert
- Mannschaftssitzungen sind in ausreichend großen Räumlichkeiten (evtl. mit Anmeldung) erlaubt, dabei wird auf Abstands- und Hygieneregeln geachtet

## 4.13. Schutzmaßnahmen der Abteilung Fußball

Das Fußballtraining erfolgt ausschließlich auf den Plätzen und in den Hallen der Stadt Erfurt. Das aktuelle Hygieneschutzkonzept unter <https://erfurter-sportbetrieb.de/downloads/> findet hier Anwendung.

## 4.14. Schutzmaßnahmen der Abteilung Judo

noch keine Zuarbeit – kein Training

## 4.15. Schutzmaßnahmen der Abteilung Kindersport

Für die konkreten Schutzmaßnahmen des Kindersports gelten die folgenden altersspezifischen Angebote der Abteilung:

- a) Eltern-Kind-Turnen (Kleinkinder 2 – 4 Jahre)
  - b) Eltern-Kind-Turnen (Kleinkinder 4 – 6 Jahre)
  - c) Kindersport (Kinder 6 – 10 Jahre)
- für a und b bilden immer ein Eltern- oder Großelternteil und ein Kind eine Einheit, zu jeder Trainingseinheit sollte dieselbe Betreuungsperson erscheinen
  - die Kindersport Gruppe c wird ohne Eltern trainiert, diese Eltern geben ihre Kinder zum Training ab, vermeiden Kontakte und verlassen die Trainingsstätte
  - die Übungsleiter\*innen wählen nur moderate Aktivitäten und beherrschte Elemente und entsprechende Trainingsformen und -inhalte, um Distanz wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden
  - für alle Trainingsgruppen gilt, dass der bisherige zeitliche Rahmen nicht voll ausgeschöpft werden kann, weil Zeit zum Lüften (ca. 10-15 min) vor und nach dem Training bleiben muss und sich Trainingsgruppen nicht begegnen sollten

- die Übungsleitung gibt möglichst keine Hilfestellung, sondern lediglich mündliche Anweisungen
- keine Partnerübungen und kein Handschlag zur Begrüßung und Verabschiedung, Spielsituationen mit Körperkontakt sind zu vermeiden
- das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes durch den Übungsleiter wird empfohlen, natürlich können auch die Eltern eine Maske tragen
- wenn möglich, sollten Gegenstände/Kleingeräte eine regelmäßige Desinfektion erfahren
- Eltern kommen möglichst passend zum Kursbeginn (max. 5 min früher), Eltern verlassen mit ihren Kindern nach Beendigung umgehend die Veranstaltungsstätte

## 4.16. Schutzmaßnahmen der Abteilung Schach

Beim Betreten und Verlassen der Sporthalle ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen und eingangs die Hände entsprechend der Hygieneregel zu waschen. Mund-Nasen-Schutz sollte auch beim Toilettengang getragen werden.

Bei Indoor-Training ist ein Mindestabstand von 1,5 m einzuhalten. Kann dies nicht gewährleistet werden, ist der Mund-Nasen-Schutz zu tragen.

- der Raum ist vom/von der Übungsleiter\*in so einzurichten, wie dies im Abschnitt 3.4. für das Schachtraining vorgegeben ist
- beim direkten Spiel gegeneinander wird empfohlen, grundsätzlich ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen
- nach jedem Spielerwechsel werden die Spielfiguren, die Spielbretter und die Schachuhren desinfiziert
- der Spielsaal ist stündlich für mindestens 10 Minuten gründlich durchzulüften
- die Einnahme von Speisen im Spielsaal ist untersagt, eine persönliche Trinkflasche ist erlaubt
- auf Händeschütteln – auch am Beginn einer Partie und bei Remisvereinbarung – ist zu verzichten, ein Remisangebot wird durch Kreuzen der Finger angezeigt, die Annahme ebenfalls
- Zuschauer und Angehörige dürfen den Spielsaal nicht betreten

## 4.17. Schutzmaßnahmen der Abteilung Schwimmen

Das Schwimmtraining erfolgt ausschließlich in den Schwimmhallen der Stadt Erfurt. Das dortige aktuelle Hygieneschutzkonzept (unter <https://erfurter-sportbetrieb.de/downloads/>) findet hier Anwendung.

## 4.18. Schutzmaßnahmen der Abteilung Seniorengym. /-tanz

Vgl. Abschnitt 4.1. ERFURTER HOCHSCHULSPORT

Schutzmaßnahmen zum Group-Fitness-Training und Gesundheitssport (Indoor) im USV Erfurt e. V. - diese finden in der Abteilung Seniorengym./-tanz ebenfalls Anwendung für das Training in den Räumen.

Vgl. Abschnitt 4.2. ERFURTER HOCHSCHULSPORT Schutzmaßnahmen zum Group-Fitness-Training und Gesundheitssport (Outdoor) im USV Erfurt e. V.- diese finden in der Abteilung Seniorengym./-tanz ebenfalls Anwendung für das Training im Außengelände.

## 4.19. Schutzmaßnahmen der Abteilung Yoga

Vgl. Abschnitt 4.1. ERFURTER HOCHSCHULSPORT Schutzmaßnahmen zum Group-Fitness-Training und Gesundheitssport (Indoor) im USV Erfurt e. V. - diese finden in der Abteilung Yoga ebenfalls Anwendung für das Training in den Räumen.

Vgl. Abschnitt 4.2. ERFURTER HOCHSCHULSPORT Schutzmaßnahmen zum Group-Fitness-Training und Gesundheitssport (Outdoor) im USV Erfurt e. V.- diese finden in der Abteilung Yoga ebenfalls Anwendung für das Training im Außengelände.

## 4.20. Schutzmaßnahmen der Abteilung Ultimate Frisbee

- Betreten des Spielfeldes erfolgt einzeln, Verzicht auf Rituale, wie Abklatschen, Umarmen, Händeschütteln, Spirit-Kreis, etc.
- Einhaltung der allgemeinen Hygieneregeln: regelmäßiges Händewaschen, desinfizieren vor, nach und während des Trainings
- Desinfektion und Trocknung der Frisbeescheiben nach dem Training
- Verkleinerung der Trainingsgruppen wird beibehalten: maximal 14 Spieler gleichzeitig auf einer Fläche von ca. 30 x 45 m (halber Platz), der Platz wird in zwei Bereiche aufgeteilt, möglichst wenig Kontakt zwischen den Gruppen
- Rucksäcke und Taschen werden mit ausreichend Abstand voneinander abgestellt
- Tragen von Schweißbändern und Schlauchtüchern wird ausdrücklich empfohlen, um den Schweiß vom Gesicht zu wischen und Tröpfcheninfektionen vorzubeugen
- Getränke dürfen nur aus den eigenen Flaschen konsumiert werden

## 4.21. Schutzmaßnahmen der Abteilung Aikido

- der Mindestabstand von 1,5 m zwischen Teilnehmer\*innen und Übungsleiter\*innen wird vor und nach der Trainingseinheit eingehalten, gleiches gilt auch für kurze Erholungspausen während des Trainings
- Händedesinfektion vor, während und nach dem Training wird vorausgesetzt
- Übungsleiter \*innen kontrollieren die Einhaltung der Abstandsregeln und den möglichst geringen Körperkontakt während der Übungen, beim Kontakttraining ausschließlich mit festem Partner, kein Wechsel
- regelmäßige Desinfektion von bereitgestellten Trainingsgeräten/ Trainingsausstattung

- Teilnehmer\*innen verwenden ausschließlich ihre eigenen, mitgebrachten Hygieneartikel bzw. Handtücher
- die Höchstteilnehmerzahl für die jeweilige Raumgröße wird nicht überschritten
- Zutritt trainingsfremder Personen zum Training/ zur Trainingsstätte wird möglichst unterbunden

## 4.22. Schutzmaßnahmen zum Tanztraining

Auch zum Tanztraining gelten die Regelungen des Abschnittes 3. Allgemeine Schutzmaßnahmen. Zudem muss auf folgende Maßnahmen geachtet werden:

- es dürfen zwischen Personen, welche nicht im selben Haushalt leben, „Zweckpartnerschaften“ zum Tanzen gebildet werden, jedoch dürfen diese nicht im Kursverlauf wechseln - Tanzpaare werden also fest für den Kurs gebildet
- wenn zwischen den Tanzpaaren ein Abstand von 1,5 m gewährleistet werden kann, darf auf einen Mund-Nasen-Schutz beim Tanztraining verzichtet werden
- kein Aufhalten vor und nach dem Kurs in den Räumen

Stand 25.9.2020

gez. Christina Sonnenfeld  
Geschäftsführerin USV Erfurt e.V.

Bearbeitungsstand:

1. Ausgabe (Grundkonzept): 3.6.2020 son
2. Ausgabe (Anpassung an die gesetzlichen Gegebenheiten): 23.9.2020 son