



# **Spielvereinigung Lieth von 1934 e.V.**

Abteilung Fitness- und Gesundheit

Sport, Kindersport, REHA-Sport, Fitness- und Gesundheitsstudio

**Konzeption**

**zur**

**Durchführung**

**von Sport- und Bewegungsangeboten unter**

**angepassten Rahmenbedingungen**

**angesichts der Corona Pandemie.**

Version 13.2

gez.

Olaf Rex

1. Vorsitzender Sparte F&G

Klein Nordende, den 22.11.2021

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Präambel</b>	<b>3</b>
<b>2. Allgemeiner Teil</b>	<b>4</b>
2.1. Grundsätze	4
2.2. Verantwortlichkeiten	5
2.3. Informationspflichten	5
<b>3. Distanzregeln einhalten</b>	<b>6</b>
<b>4. Körperkontakte reduzieren</b>	<b>6</b>
<b>5. Freiluftaktivitäten nutzen</b>	<b>7</b>
<b>6. Hygieneregeln einhalten</b>	<b>8</b>
6.1. Allgemein	8
6.2. Bei Hallentraining (Indoorangebote)	8
6.2.1. Lüftungskonzept	8
6.2.2. Desinfektionskonzept	8
6.2.3. Sportgeräte	8
<b>7. Begrenzter Zugang zu Vereinsheimen und Umkleiden</b>	<b>9</b>
<b>8. Veranstaltungen und Wettbewerbe</b>	<b>10</b>
<b>9. Personenobergrenzen</b>	<b>11</b>
9.2. Kursbereich	11
9.2. Studiobereich	11
<b>10. Ergänzende sportartspezifische Regelungen</b>	<b>11</b>
10.1. HOT IRON	11
10.2. ZUMBA	12
10.3. INDOOR CYCLING	12
<b>11. Vereinsangebote im Kinderturnen (ergänzende Regelungen)</b>	<b>12</b>
11.1. Differenzierung	12
11.2. Distanzregeln	12
11.3. Körperkontakte auf ein Minimum begrenzen	13
11.3.1. Eltern/Kindturnen	13
11.3.3. Kinderturnen	13
11.4. Freiluftaktivitäten nutzen	13
11.5. Hygieneregeln einhalten	13
11.6. Begrenzter Zugang zu Vereinsheimen und Umkleiden	14
11.7. Trainingsgruppen verkleinern	14
11.8. Risiken in allen Bereichen minimieren	14
11.9. Sensibel bleiben und Risiken weiterhin minimieren	15
<b>12. Besonderer Teil</b>	<b>15</b>
<b>13. Regelwerke/Quellenangaben</b>	<b>17</b>

## **1. Präambel**

Als Spielvereinigung Lieth von 1934. e.V. sehen wir unsere vornehmlichste Aufgabe darin, durch Bewegung und Sport, sowie durch Bereitstellung von sozialen Räumen einen wesentlichen Beitrag zum Wohlergehen der Menschen in unserer Region zu leisten.

Auch aus diesem Grund steht bei uns jeder Mensch stets im Vordergrund.  
Wir achten und respektieren den Ehrenkodex des deutschen Olympischen Sportbundes.

Wir treten für Wertevermittlung und Werteerhalt im Breitensport ein. Für uns sind Fairness, Partnerschaft, soziales Handeln, Respekt, Toleranz, körperliche Unversehrtheit, Chancengleichheit, Integration, Inklusion, Anerkennung von Regeln, Teamgeist und Solidarität unabdingbare Pfeiler unserer Tätigkeit.  
Der Gesundheit eines Jeden kommt hierbei der höchste Stellenwert zu.

In einer Zeit der außergewöhnlichen Bedrohung unserer Gesellschaft durch Infektionen wie das Coronavirus, ist dieses Gut besonders Schützenswert. Um Sport- und Bewegungsangebote risikominimierend anbieten zu können, müssen vor eben diesem Hintergrund, strukturelle und organisatorische Anpassungen vorgenommen werden. Nur so ist dem Schutz unserer aller Gesundheit Rechnung zu tragen.

Das sich stets verändernde Infektionsgeschehen macht eine regelmäßige „Beurteilung der Lage“ erforderlich. Damit einhergehend müssen Übergangsregelungen sowie Hygienekonzeptionen einer regelmäßigen Prüfung und Anpassung unterzogen werden.

Die Spielvereinigung Lieth von 1934 e.V. verpflichtet sich, die durch die Corona-Pandemie erforderlichen Vorgaben der Gesetz-, Verordnungs- und Erlassgeber, die Empfehlungen der Dachverbände Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) und des Deutschen Behinderten Sportverbandes (DBS), die Übergangsregelungen der Fachverbände Deutscher Turner Bund (DTB), Deutsche Turnerjugend im DTB (DTJ), Deutscher Leichtathletikverband (DLV) sowie des Deutschen Fitness und Aerobic Verbandes (DFAV) und der Verwaltungs- und Berufsgenossenschaft (VBG) als gesetzlichen Unfallversicherer zu beachten und einzuhalten.

Die Spielvereinigung Lieth von 1934 e.V. erklärt hiermit, dass auf und in unseren Sportanlagen die allgemeinen Infektionsschutzmaßnahmen des Robert Koch Institutes (RKI) sowie die Hygiene- und Verhaltensregeln der Gesellschaft für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) eingehalten werden.

## 2. Allgemeiner Teil

Grundlage für die Sportausübung, sowie den Aufenthalt auf, an und in den Sportanlagen der Spielvereinigung Lieth von 1934 e.V. bildet die Corona-Bekämpfungsverordnung des Landes Schleswig Holstein in der jeweils gültigen Fassung nebst zugehörigen Rechtsvorschriften.

An Sport- und Bewegungsangeboten der Sparte Fitness- und Gesundheit der SV Lieth von 1934 e.V., dürfen in Innenräumen ausschließlich Personen teilnehmen, die:

1. Personen, die im Sinne der Schutzmaßnahmenausnahmereverordnung (§2 Nr.2 o. Nr. 4) **geimpft oder genesen sind (2G-Regel)**.
2. Kinder bis zur Einschulung
3. Minderjährige, die im Sinne der Schutzmaßnahmenausnahmereverordnung (§2 Nr. 6) getestet sind oder anhand einer Bescheinigung ihrer Schule nachweisen, dass sie im Rahmen eines verbindlichen schulischen Schutzkonzeptes regelmäßig zweimal pro Woche getestet werden.
4. Personen die aus medizinischen Gründen nicht gegen das Coronavirus geimpft werden können, dies durch eine ärztliche Bescheinigung nachweisen und im Sinne der Schutzmaßnahmenausnahmereverordnung (§2 Nr. 6) getestet worden sind.
5. Der Aufenthalt in und auf der Sportanlage ist nur Personen gestattet, die keine Coronatypischen Symptome wie etwa Atemnot, Husten, Fieber, Geruchs- oder Geschmacksverlust aufweisen.

Auch minderjährige SchülerInnen müssen sich nicht nochmal für den außerschulischen Sport testen lassen, da in den Schulen Testungen im Rahmen eines verbindlichen Schutzkonzeptes durchgeführt werden. Für den Nachweis der Testungen stellt die Schule einmalig eine Bescheinigung aus, die zwecks Zugang zum Sport im Innenbereich vorgelegt werden müssen. Ein Schülerausweis reicht nicht als Nachweis aus.

### 2.1. Grundsätze

Der örtliche Geltungsbereich dieses Hygienekonzeptes umfasst die Gemeinschaftssportanlage der SV Lieth (Gemeinde, Schulverband) Schulstraße 30, 25336 Klein Nordende, deren Außenflächen, sowie die, für die jeweilige Angebotsdurchführung erforderlichen öffentlichen Flächen (z.B. Nordic Walking > Liether Wald).

Das Sportangebot der Sparte Fitness- und Gesundheit umfasst die Bereiche Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport. Es gilt als Vereinssportangebot.

Damit verbundene Aktivitäten finden auf den ausgewiesenen Trainingsflächen unter freiem Himmel, sowie in geschlossenen Räumen innerhalb der, der Spielvereinigung Lieth von 1934 e.V. zur Verfügung stehenden Sportanlagen statt. Virtuelle Sportangebote finden jeweils im persönlichen Umfeld der Sporttreibenden und Verantwortlichen statt.

**Hierbei ist stets diejenige Auswahl zu treffen, die das geringst mögliche Infektionsrisiko für alle Beteiligten bietet.**

Um der behördlich geforderten Kontaktnachverfolgung Rechnung zu tragen, kann die Teilnahme am Vereinsangebot **nur nach vorheriger Anmeldung** erfolgen.

**Zudem hat sich jede(r) Teilnehmende unmittelbar vor der Teilnahme am Sportangebot in eine Teilnehmerliste einzutragen. Hierzu ist ein persönlicher Kugelschreiber o.ä. mitzubringen.**

Eine Teilnahme an den Sport- und Bewegungsangeboten ist nur möglich, wenn aufgrund der vollständigen, persönlichen Angaben einer(s) jeden Teilnehmenden eine lückelose Kontaktnachverfolgung sichergestellt ist.

Im Bereich der Sportanlage gelten die **AHA+L Regeln, das bedeutet:**

**A > Abstand halten, wo immer es möglich ist**

**H > Hygieneregeln befolgen**

**A > im Alltagsmaske tragen wo immer die Abstände nicht eingehalten werden können**

**L > in geschlossenen Innenräumen regelmäßig lüften**

Das Tragen einer **qualifizierten Mund-Nasen-Bedeckung** bei intensiver körperlicher Aktivität ist nicht ohne Risiko und wird nur dort vorgeschrieben, wo die Mindestabstände nicht eingehalten werden können oder es besondere Umstände des Einzelfalles erfordern.

Das Tragen eines solchen Schutzes liegt im eigenen Verantwortungsbereich einer jeden, sich auf dem Sportgelände aufhaltenden und/oder am Sportangebot teilnehmenden Person.

## 2.2. Verantwortlichkeiten

Verantwortlich für die Erstellung, Aktualisierung und Einhaltung der Rahmenbedingungen nach dieser Konzeption die erforderlich sind um den Teilnehmenden eine sichere Sport- und Bewegungsausübung zu gewährleisten, sowie für die Bereitstellung von ausreichend Hygienematerial und regelmäßiger Reinigung der Räumlichkeiten, ist die Spielvereinigung Lieth von 1934 e.V. namentlich beauftragt sind der 1. Vorsitzende Michael Bartl (michael.bartl@sv-lieth.de) sowie der 1. Vorsitzende der Sparte Fitness- und Gesundheit, Olaf Rex (olaf.rex@sv-lieth.de).

Verantwortlich für die Einhaltung der Bestimmungen dieses Konzeptes während der Angebotsdurchführung sind die jeweiligen TrainerInnen und SportübungsleiterInnen sowie beauftragte Personen.

Verantwortlich für die individuelle Einhaltung der Hygienevorschriften sowie das grundsätzliche Abstandsgebot von mind. 1,50 m (2,0 m während sportlicher Aktivität) sind die Teilnehmenden. Verantwortlich bei der Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen, für die Einhaltung der rechtlichen Voraussetzungen in der jeweils gültigen Fassung, sowie für die Erstellung und Überwachung von erforderlichen Hygiene-, und sonstigen geforderten Konzepten ist der Veranstalter (s. Pkt. 8).

## 2.3. Informationspflichten

Alle Teilnehmenden sind über die Regelungen des vorliegenden Konzeptes zu informieren und von der jeweiligen Übungsleitung in die Abläufe einzuweisen.

Das Hygiene- und Kapazitätenkonzept ist im Internet auf der Seite des MyLieth Fitness- und Gesundheitsstudios ([www.mylieth.de](http://www.mylieth.de)) veröffentlicht.

Zudem liegt es in unserer Sportstätte an folgenden Stellen zur Einsichtnahme aus:

- Eingangsbereich Studio & Kurse
- Im Kursraum
- MyLieth Fitness- und Gesundheitsstudio
- BGM-Hell Sporthalle

### 3. Distanzregeln einhalten

Abstand zwischen Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren zu reduzieren. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte dementsprechend unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen. Der Umgang mit Distanzregeln während des Sporttreibens muss in Abhängigkeit von den Sportarten und der jeweils aktuell gültigen behördlichen Vorgaben individuell festgelegt werden.

Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum bzw. die Umgebung hinein ventiliert wird, ist grundsätzlich ein Mindestabstand von **2,00 m** zu allen anderen Personen einzuhalten.

- Bei Gruppenwechsel ist genügend Zeit einzuplanen, sodass sich die Gruppen nicht begegnen.
- Personenansammlungen bei Kurswechsel sind zu vermeiden. Können die Mindestabstände nicht eingehalten werden, ist eine qualifizierte Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen.
- Bei Outdooraktivitäten sind Witterungsbedingungen sowie Windstärke und Windrichtung zu berücksichtigen. Erforderlichenfalls müssen die Sicherheitsabstände vergrößert werden.
- Bei anderen Tätigkeiten wie beispielsweise dem Auf- und Abbau von Trainingsgeräten, der anschließenden Gerätereinigung sowie administrativen Tätigkeiten (Eintragen in die Anwesenheitsliste) ist ein Sicherheitsabstand von mind. 1,50 m einzuhalten. **Hierbei ist ebenfalls eine Mund-Nasen-Bedeckung (FFP2-Standard) zu tragen.**
- **Auf dem gesamten Gelände der Sportanlagen gilt ein Sicherheitsabstand von mind. 1,50 m.** Das gilt insbesondere auf den Laufwegen und in den Wartebereichen.
- **Übungsleitungen sowie sonstige beauftragte Personen tragen in ihrem Verantwortungsbereich Sorge für die Einhaltung der Mindestabstände.**

### 4. Körperkontakte reduzieren

Das Sport- und Bewegungsangebot der Sparte Fitness- und Gesundheit findet, soweit möglich, **kontaktarm** statt. So soll auch auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe verzichtet werden.

- Dienliche Körperkontakte, etwa bei Hilfestellungen oder notwendige Partner-, oder Gruppenübungen sind gestattet.
- **Risikante und nicht beherrschbare Elemente sind jedoch zu vermeiden.**
- Bei der Vorbereitung und Durchführung der einzelnen Sportangebote sind folgende Faktoren zu berücksichtigen:

- die **Übungsauswahl**,
- die **Bewegungsdynamik** und der **Bewegungsradius** der Trainierenden während der Übungsausführung,
- die **Choreografie**.

## 5. Freiluftaktivitäten nutzen

Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch.

- Aufnahme des sportartunspezifischen Trainings. (Athletiktraining und Ausdauertraining) im Freiluftbereich für alle Sportarten.
- Turnspiele mit Trainingsformen ohne Körperkontakt im Freiluftbereich.
- Beim Laufen oder langsamen Radfahren sollen 10m und bei höherem Tempo 20m Abstand zur vorderen Person eingehalten werden.
- Da das Infektionsrisiko im Windschatten am größten ist, ist ein nebeneinander oder versetztes Trainieren zu empfehlen.
- Die Kursangebote finden auf den ausgewiesenen Trainingsflächen unter freiem Himmel, sowie in geschlossenen Räumen innerhalb der, der Spielvereinigung Lieth von 1934 e.V. zur Verfügung gestellten Sportanlagen statt.
- Das Angebot „Nordic Walking“ findet ausschließlich unter freiem Himmel statt. Essentieller Bestandteil ist eine ausreichend lange Strecke. Hierfür steht das umliegende Gelände zur Verfügung. Die Beschränkungen der max. Teilnehmerzahl gem. Pkt. 9.1 sind hierbei zu berücksichtigen.
- Beim Nordic Walking wird per Definition schnelles Gehen im offenen Gelände unter Zuhilfenahme von zwei Stöcken praktiziert. Der Teilnehmerkreis dieses Angebotes der SV Lieth von 1934 e.V. setzt sich überwiegend aus älteren Personen, sowie aus Personen mit körperlichen Befindlichkeiten zusammen. Das führt zu einer deutlich geringeren, mit dem klassischen Laufen, nicht zu vergleichenden, Geschwindigkeit. Somit findet die Empfehlung des Fachverbandes DTB hinsichtlich eines Abstandes von 10-20m analog dem Lauf- oder Radsport auf dieses Angebot keine Anwendung. Vielmehr sind Abstand, Wegestrecke, Geschwindigkeit, Wetter- und Witterungsbedingungen sowie die Durchführbarkeit von den jeweiligen Trainer\*innen, Sportübungsleiterinnen oder beauftragten Personen eigenverantwortlich und mit gesundem Menschenverstand zu beurteilen. In jedem Fall ist jedoch ein **Mindestabstand von 2,00m** einzuhalten.

## 6. Hygieneregeln einhalten

### 6.1 Allgemein

- Beim Aufenthalt auf/in den Sportanlagen, ist ein **Mindestabstand von 1,5 m** einzuhalten.
- Während der aktiven Sportausübung gilt ein Mindestabstand von **2,00m**.
- Für alle Personen gilt das Einhalten der Husten- und Niesetikette.
- **Das Tragen einer qualifizierten Mund-Nasen-Bedeckung (mind. FFP2/KN 95- Standard etc.) ist überall dort verpflichtend, wo die Mindestabstände nicht eingehalten werden können.** Davon ausgenommen ist der Zeitraum der unmittelbaren Sportausübung.
- Waschgelegenheiten und Seife sind bereitzustellen, um Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten (nur für das Training an der Sportstätte möglich).
- In den Toiletten sind ausreichend Seife, Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) und Einweg-Handtücher zur Verfügung zu stellen.
- Häufig berührte Oberflächen werden regelmäßig gereinigt.
- Eigene Handgeräte für das Einzeltraining sind nach Möglichkeit mitzubringen.

### 6.2. Bei Hallentraining (Indoorangebote)

#### 6.2.1 Lüftungskonzept

Findet das Training in geschlossenen Räumen statt, muss eine ausreichende Belüftung sichergestellt werden. Hierfür sollten insbesondere die Pausen zwischen den Trainingsgruppen genutzt werden, bzw. zusätzliche Pausen eingeführt werden. Nach Möglichkeit sollte auch während des Trainingsbetriebs gelüftet werden (20-Minuten-Regel). Falls Klima- bzw. Frischluftanlagen vorhanden sind, sollte eine fachgerechte Nutzung sichergestellt sein, um eine Fehlfunktion als „Infektionsverbreiter“ auszuschließen.

**Die Lüftungsanlage im Kursraum und in der Halle sind einzuschalten und mind. 2 Türen des Trainingsraumes sind dauerhaft geöffnet zu halten** um einen ausreichenden Austausch der Raumluft zu gewährleisten.

**Eine Öffnung der Dachluken ist (wettertechnisch) dringend zu empfehlen, da diese den Austausch der Raumluft begünstigt.**

#### 6.2.2 Desinfektionskonzept

Zusätzlich zum regelmäßigen Händewaschen ist beim Betreten und Verlassen der Sportstätte die bereitgestellte Gelegenheit zur Händedesinfektion zu nutzen.

Flächen wie Türklinken, die von vielen Personen in kurzer Zeit genutzt werden, werden konsequent und regelmäßig desinfiziert. Sanitärräume werden regelmäßig gereinigt. Seife und Handdesinfektionsmittel sind in allen Sanitärräumen vorhanden. Handdesinfektionsmittel sind an den jeweiligen Ein- und Ausgängen der Sporthallen vorhanden. Flächendesinfektionsmittel stehen in ausreichender Anzahl zur Verfügung.

#### 6.2.3 Sportgeräte

Insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten und -flächen durch mehr als eine Person ist eine regelmäßige Desinfektion nach jeder Nutzung notwendig.

**Bei der Nutzung von Sportgeräten im Fitnessstudio erhält jede(r) SportlerIn eine persönlich zugewiesene Flasche mit Flächendesinfektionsmittel. Nach der Benutzung ist das entsprechende Sportgerät damit zu desinfizieren.**



Bei gemeinsam genutzten Bällen in Spielsportarten sollten Pausen zur Desinfektion von Bällen und Händen genutzt werden. Das von Bällen ausgehende Infektionsrisiko ist bei verantwortungsvoller Nutzung grundsätzlich als gering einzuschätzen.

Eine „**Barfuß-Nutzung**“ von Sportgeräten **ist untersagt**.

**Es besteht Handtuch-Pflicht** für die Nutzung von Trainingsgeräten wie Studiogeräte, Bodenmatten, Stepper usw. Hierbei gilt der Grundsatz:  
Keine nackte Haut auf bzw. an das Gerät. **Die Handtuchgröße ist dementsprechend anzupassen.**  
Gegebenenfalls sind zwei Handtücher zu benutzen.

In jedem Fall ist **ein gesondertes Handtuch für Körperschweiß** zu benutzen.

Bei stark schwitzenden Aktivitäten ist die **Bodenfläche** unter der trainierenden Person nach Aktivitätseende zu **säubern und zu desinfizieren**.

**Auf die durchgehende Trageverpflichtung einer Mund-Nase-Bedeckung der Übungsleitung/Diensthabenden wird verzichtet. Die aufsichtsführende Person entscheidet vielmehr eigenverantwortlich über das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung.** Für z.B. den Auf- und Abbau der Trainingsgeräte, für An- und Abmeldeprocedere sowie immer dann, wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, **ist eine qualifizierte Mund-Nasenbedeckung (FFP2/KN95-Standard o-ä.) zu tragen.**

Folgende Flächen sind **einmal pro Studioschicht vom diensthabenden Personal zu desinfizieren**:

- Türgriffe der Eingangstüren, der Zwischentüren, der Türen zu und in den Sanitärräumen,
- Handläufe, Treppengeländer,
- Oberfläche der Deckplatte des Empfangstresens im Studio

## **7. Begrenzter Zugang zu Vereinsheimen und Umkleiden**

Bei der Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen ist besonders die Einhaltung von ausreichenden Abständen zu sichern. Daher ist darauf zu achten, die Anzahl der Personen, die sich gleichzeitig in den Räumen aufhalten, zu begrenzen, sowie stets für ausreichend Belüftung zu sorgen.

Für deren Nutzung gelten folgende Regelungen der SV Lieth von 1934 e.V.

- Die **Sammelumkleideräume** Herren und Damen auf der Vereinsseite stehen für die Nutzung zur Verfügung.
- Die Nutzung der Sammelumkleiden auf der Schulseite ist nur in Ausnahmefällen möglich und steht unter dem Vorbehalt der Genehmigung des Schulverbandes der Grundschule Klein Nordende bzw. der Gemeinde Klein Nordende.
- Der zeitgleiche **Aufenthalt in den o.a. Umkleiden** ist auf **max. 6 Personen** begrenzt.
- Um einen Orientierungsrahmen für erforderliche Mindestabstände zu schaffen, sind entsprechenden Bodenmarkierungen angebracht.
- Die, an die o.a. Sammelumkleideräume angeschlossenen **Dusch- und WC-Räume auf der Vereinsseite** stehen ebenfalls zur Verfügung.
- Bei der zeitgleichen Nutzung der **Duschen durch mehrere Personen** ist **immer eine Dusche freizulassen**.
- Es darf nicht zu Ansammlungen im Umkleidebereich kommen.

- Vor den jeweiligen Räumen ist durch gut sichtbare und verständliche Hinweisschilder auf die bestehenden Regelungen hingewiesen.
- Die Toilettenräume „Herren und Damen“ zwischen den Sammelumkleiden auf der Vereinsseite stehen weiterhin zur Verfügung.
- In allen Räumen werden ausreichend Handwaschseife sowie Desinfektionsmittel für Hand und Flächendesinfektion vorgehalten.
- Die tägliche Reinigung der Räume erfolgt durch den beauftragten Dienstleister (derzeit Fa. Bogdol) gem. entsprechender vertraglicher Vereinbarungen.

## **8. Veranstaltungen und Wettbewerbe**

Verantwortlich für Veranstaltungen ist der Veranstalter (s. Pkt. 2.2.). Für die Vorbereitung und Durchführung der Veranstaltung gelten insbesondere die Bestimmungen der Landesverordnung Schleswig-Holstein (Corona-BekämpfVO) sowie der Allgemeinverfügungen der Kreisverwaltung Pinneberg in der jeweils gültigen Fassung.

Erforderliche Konzepte sind, gem. der geltenden Vorgaben zu erstellen, vorzuhalten und deren Einhaltung sicherzustellen. Die Sicherstellung der Kontaktnachverfolgung ist hierbei von elementarer Bedeutung.

Sportartspezifische Aspekte sowie die Voraussetzungen der jeweiligen Sport- bzw. Veranstaltungsstätten sind zu berücksichtigen.

Ein Verpflichtendes Einreichen der Konzeptionierungen bei der zuständigen Stelle ist grundsätzlich nicht vorgesehen. Vielmehr müsse Hygienekonzepte vorgehalten und auf Verlangen ausgehändigt werden.

### **Zuständigkeiten:**

#### **Ordnungsbehörde:**

Amt Elmshorn-Land  
 Der Amtsdirektor  
 2.2 Team Ordnungs- und Standesamt  
 Lornsenstraße 52, 25335 Elmshorn  
 Tel: +49 (0)4121-24090  
 Fax: +49 (0)4121-240944  
 E-Mail: [poststelle@elmshorn-land.de-mail.de](mailto:poststelle@elmshorn-land.de-mail.de)  
 Internet: [www.Elmshorn-Land.de](http://www.Elmshorn-Land.de)

#### **Gesundheitsamt**

Kreisverwaltung Pinneberg  
 Fachdienst Gesundheit  
 Kurt-Wagener-Str. 11  
 25337 Elmshorn  
 Tel: +49 (0)4121-45020  
 E-Mail: [info@kreis-pinneberg.de](mailto:info@kreis-pinneberg.de)  
 Internet: [www.kreis-pinneberg.de](http://www.kreis-pinneberg.de)

## **9. Personenobergrenzen**

Die bisherigen Personenobergrenzen sämtlicher Sport- und Bewegungsangebote der Sparte Fitness und Gesundheit werden bis auf Weiteres ausgesetzt.

Die deutlich zunehmende Impfquote sowie die praktizierte 2G-Regelung bieten derzeit keine nachvollziehbare Grundlage für eine Beschränkung der Personenzahl von Angeboten der Sparte Fitness- und Gesundheit.

Dennoch wird durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr sind nur kleinere Gruppen betroffen bzw. mit Quarantäne- Maßnahmen zu belegen.

Die Teilnehmerzahl ist jedoch unter Berücksichtigung der jeweiligen Rahmenbedingungen wie Raumgröße, Lüftungsmanagement, Intensität der Sportart, Bewegungsradius etc. individuell von der jeweils verantwortlichen Übungsleitung festzulegen.

Feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen sind – wenn möglich – vorzunehmen. Eine Übungsleitung soll möglichst keine weiteren Trainingsgruppen betreuen.

Die Personenobergrenzen für Sport- und Bewegungsangebote der Sparte Fitness- und Gesundheit werden wie folgt festgelegt:

### 9.1. entfällt

### 9.2 entfällt

## **10. Ergänzende sportartspezifische Regelungen**

### 10.1 HOT IRON

- Handdesinfektion bei Betreten der Trainingsfläche/des Raumes
- Die bisherige „Einbahnstraßenregelung“ bei Betreten und Verlassen der Trainingsfläche/des Raumes entfällt
- Lagerung der Sportgeräte im Nebenraum (Seminarraum)
- „Einbahnstraßenregelung“ und Sicherstellung der Mindestabstände bei der Aufnahme von Sportgeräten
- Fest zugewiesene Plätze auf der Trainingsfläche für die Sportausübung
- Ausreichend Abstand zwischen den Plätzen (mind. 2 Meter)
- Anpassung der Übungsauswahl an die Teilnehmerzahl / die zur Verfügung stehende Fläche
- Keine Übergabe von Trainingsgeräten zwischen den Teilnehmern
- Desinfektion der Trainingsgeräte nach Kursende mit bereitgestelltem Flächendesinfektionsmittel
- Handdesinfektion bei Verlassen der Trainingsfläche/des Raumes

## 10.2 ZUMBA

- Handdesinfektion bei Betreten der Trainingsfläche/des Raumes
- Die bisherige „Einbahnstraßenregelung“ bei Betreten und Verlassen der Trainingsfläche/des Raumes entfällt
- Fest zugewiesene Plätze auf der Trainingsfläche für die Sportausübung
- Ausreichend Abstand zwischen den Plätzen (mind. 2 Meter)
- Anpassung der Übungsauswahl an die Teilnehmerzahl / die zur Verfügung stehende Fläche
- Handdesinfektion bei Verlassen der Trainingsfläche/des Raumes

## 10.3. INDOOR CYCLING (Standfahrräder)

- Die bisherige „Einbahnstraßenregelung“ bei Betreten und Verlassen der Trainingsfläche/des Raumes entfällt
- Handdesinfektion bei Betreten der Sportstätte/Trainingsfläche/des Raumes
- Lagerung der Indoor Cycling Bikes im Seminarraum
- „Einbahnstraßenregelung“ und Sicherstellung der Mindestabstände bei der Aufnahme der Räder sowie dem Transport zur zugewiesenen Trainingsfläche
- Fest zugewiesene Plätze auf der Trainingsfläche für die Sportausübung
- Ausreichend Abstand zwischen den zugewiesenen Plätzen (mind. 2 Meter)
- Bei Außensport: Anpassung der Abstände an die Witterungsbedingungen (Wind)
- Desinfektion der Räder nach Kursende mit bereitgestelltem Flächendesinfektionsmittel
- „Einbahnstraßenregelung“ und Sicherstellung der Mindestabstände beim Abstellen im Seminarraum
- Dieses Angebot wird zusätzlich auch in virtueller Form über eine Online-Plattform angeboten (Hybridkursformat).

## **11. Vereinsangebote im Kinderturnen (ergänzende Regelungen)**

### 11.1. Differenzierung

Der Teilnehmerkreis für das Kinderturnen wird wie folgt definiert:

- Kinder bis zum vollendeten 14 Lebensjahr.

### 11.2. Distanzregeln

Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, sind in Hallen 1,50 - 2,00 m Abstand zu allen anderen Personen empfohlen. Das gilt auch für den Mindestabstand zwischen den Baby-Elternteil-Einheiten bzw. zur nächsten Station des Eltern-Kind-Turnens.

### 11.3. Körperkontakte reduzieren

Das Sportangebot hat möglichst kontaktarm zu erfolgen.

#### 11.3.1. Eltern/Kindturnen

- Ein Baby/Kind und ein Elternteil werden als eine Einheit betrachtet . Die Begleitung des Kindes sollte nach Möglichkeit durch das selbe Elternteil erfolgen.
- Die Übungsleitung reduziert Hilfestellungen auf ein Minimum und gibt in erster Linie mündliche Anweisungen.
- Auf Partnerübungen ist möglichst zu verzichten.
- Kein Handschlag zur Begrüßung und Verabschiedung.

Abweichend gilt für das Eltern-Kind-Turnen:

- Kinder bewegen sich bereits eigenständig und werden nach Möglichkeit durch ihre Eltern betreut.

#### 11.3.2. Kinderturnen:

- Es sollten Kinder teilnehmen, welche die Abstands- und Kontaktregeln verstehen und umsetzen können sowie Hygieneregeln wie Händewaschen beherrschen.
- Dies ist durch die Erfahrung der Übungsleitung bzw. durch Bestätigung der Eltern zu beurteilen.

Abweichend gilt für das Gerättturnen für Kinder:

- Kinder nehmen allein ohne Eltern am Training teil
- Nur moderate Aktivitäten und beherrschte Elemente auswählen
- Entsprechende Trainingsformen und -inhalte wählen, um Distanz wahren zu können und um Körperkontakte zu vermeiden. So sollte auf Partnerübungen möglichst verzichtet und Übungen nach Möglichkeit ohne Hilfestellungen wählen werden.
- Helfen und Sichern durch Übungsleitung und Mittrainierende sollte auf ein Minimum reduziert werden.

### 11.4. Freiluftaktivitäten nutzen

- Findet das Sportangebot in geschlossenen Räumen statt, so müssen diese den gesetzlichen Vorgaben entsprechen und über ausreichend gute Belüftungsmöglichkeiten verfügen.
- Das Freilufttraining ist grundsätzlich der Nutzung geschlossener Räume vorzuziehen.

### 11.5. Hygieneregeln einhalten

- Das Tragen einer qualifizierten Mund-Nasen Bedeckung (mind. FFP2/KN95-Standard o.ä.) wird für Begleitpersonen und Übungsleitung empfohlen.
- Es wird empfohlen den Wechsel von Geräten gering zu halten.
- Gegenstände/Kleingeräte sollten weiterhin nach Möglichkeit von Zuhause mitgebracht werden. Gegenstände/Kleingeräte sind nach jeder Nutzung mit Seife abzuwaschen bzw. mit Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) zu reinigen.
- Vor und nach der Übungseinheit werden von der Übungsleitung, den Kindern und den Eltern die Hände mit Seife gründlich gewaschen.

- Die Räumlichkeiten sollten regelmäßig und intensiv gelüftet werden.
- Eltern bringen als Unterlage und zum Händetrocknen eigene Handtücher mit.
- In den Toiletten ist ausreichend Seife, Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) und Einweg-Handtücher vorhanden.
- Stark genutzte Bereiche, Flächen und Sportgeräte müssen regelmäßig gereinigt werden.
- Eine regelmäßige Desinfektion mit Flächendesinfektionsmittel ist durchzuführen.
- Sollte eine Gerätedesinfektion nicht möglich sein, sind in jedem Fall die Hände regelmäßig zu waschen, idealerweise zu desinfizieren.
- Regelmäßige Desinfektion von Türklinken und Griffen, Lichtschaltern, Handläufen
- Regelmäßige Nass-Reinigung von Fußböden

#### 11.6. Kein Zugang zu Gemeinschaftsräumen

s. Punkt 7

#### 11.7. Trainingsgruppen verkleinern

Es sind nach Möglichkeit feste Übungsgruppen zu bilden. Ein Wechsel zwischen unterschiedlichen Übungsgruppen soll möglichst vermieden werden.

- Es wird empfohlen, die Baby-Elternteil bzw. Eltern-Kind-Einheiten auf so wenige wie möglich zu beschränken.
- Feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen sind, wenn möglich, vorzunehmen.

#### Abweichend gilt für das Kinderturnen:

- Empfohlener Betreuungsschlüssel: 1 Übungsleitung mit fünf Kindern, um eine konsequente Einhaltung von Distanz-, Hygiene- und Kontaktregeln zu ermöglichen.
- Keine Zuschauer\*innen; Eltern verlassen nach Übergabe des Kindes das Sportgelände.

#### 11.8. Risiken in allen Bereichen minimieren

- Eine Übungsleitung im Kinderturnen betreut nach Möglichkeit keine weiteren Übungsgruppen im Bereich Ältere (Risikogruppen), sondern nur im Kinderturnen.
- Anwesenheitslisten sind zur Nachverfolgung von Infektionsketten zu führen. (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon)
- Selbstverständlichkeit: **Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.**
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.
- Stauungen und Ansammlungen von Personen auf der gesamten Sportanlage, insbesondere in den Wartebereichen, den sanitären Gemeinschaftseinrichtungen und auf den Laufwegen sind zu vermeiden.

## 11.9. Sensibel bleiben und Risiken weiterhin minimieren

Im Hinblick auf die Entwicklung der Infektionsgefahr, gilt es weiterhin, unnötige Risiken beim Sporttreiben zu vermeiden. Häufig gibt es auch im Sport attraktive und gleichzeitig risikoarme Alternativen, die für ein zeit- und situationsgemäßes Training und sportartspezifische Wettkämpfe in Zeiten der Pandemie genutzt werden können.

## 12. Besonderer Teil

### Ergänzende Regelungen der SV Lieth von 1934 e.V. zu den vorgenannten Bestimmungen.

- Der Zugang zu den Sportstätten erfolgt über das Schulgelände der Grundschule Klein Nordende.
  - Der Zugang zum Kurs- und Studioangebot erfolgt über den regulären, studioseitigen Gebäudeeingang (Haupteingang).
  - Im Zugangsbereich sind die Abstandsregeln (mind. 1,50m) einzuhalten. Entsprechende Bodenmarkierungen zur Orientierung sind vorhanden.
  - Der Anmelde- und Registrierungsbereich Kurse (Check In) ist vor dem Kursraum auf dem Check-In-Desk (Haupteingang) eingerichtet. Hier findet das Ausfüllen der Anmeldeliste statt.
  - Anmeldungen und Registrierungen für den Studiobereich finden am Empfangstresen im MyLieth Fitnessstudio statt.
  - **Jeder Sportler hat** das, von ihm benutzte vereinseigene **Sportgerät nach Aktivität zu desinfizieren**. Das gilt insbesondere auch bei Nutzung der Studiogeräte.  
**Der, die Trainer\*in, Sportübungsleiter\*in oder beauftragte Person stellen sicher, dass nach der Kursstunde, sowie dem Training im Studio alle benutzten Geräte, sowie die unter Pkt. 6.1 und 6.2 aufgeführten Flächen desinfiziert werden.**
  - Für die Sicherstellung der Zugangsbeschränkung und zur Regelung des Zugangs unserer Sportanlagen und Trainingsräume ist eine **Voranmeldung** erforderlich.  
Diese kann wie folgt erfolgen:
    - über die MyLieth-App, (Verlinkung auf [www.mylieth.de](http://www.mylieth.de))
    - über die Anmeldeschaltflächen auf der Homepage [www.mylieth.de](http://www.mylieth.de)
    - elektronisch über die LUCA-App (ausschließlich Studionutzung)
    - telefonisch unter 04121-230 90 34 oder 04121-907 90 25,
    - per E-Mail an [info@mylieth.de](mailto:info@mylieth.de),
    - über Kurznachrichtendienste der einschlägigen Benutzergruppen sowie soziale Medien
    - persönlich.
- Für die Nutzung des Fitness- und Gesundheitsstudios sind begrenzte Trainingszeiträume, sogen. „Timeslots“ von derzeit 60 Minuten Dauer einzuhalten.
- Die Spielvereinigung Lieth von 1934 e.V. mit seinen angegliederten Sparten ist aufgrund der Corona-BekämpfungVO zur Datenerhebung verpflichtet. Hierzu gehört insbesondere die nachfolgend aufgeführte Anwesenheitsliste.  
Ein(e) Sportler\*in **ist von der Teilnahme auszuschließen**, wenn die Erhebung der **Kontaktdaten verweigert** wird.
  - **Nur wer vollständig frei von „Corona-Symptomen“ wie etwa Atemnot, Husten, Fieber oder Geruchs- oder Geschmacksverlust ist, darf am Training teilnehmen.**

- **Es gilt die 2G-Regel. Das heißt, es dürfen nur geimpfte oder genesene TeilnehmerInnen an der Sportausübung teilnehmen.**
- **Jede(r) Sportler\*in hat sich in eine Anwesenheitsliste einzutragen und diese vollständig auszufüllen.**
- Das Eintragen in die **Anwesenheitsliste hat vor jeder Trainingseinheit, von jedem Teilnehmer persönlich vor Ort und vollständig** zu erfolgen.

Hierbei sind nachfolgenden Kontaktdaten zwingend erforderlich:

Erhebungsdatum, Vor- und Nachname, Anschrift, sowie (soweit vorhanden) Telefonnummer und E-Mail Adresse.

Ausgefüllten Anwesenheitslisten sind von der verantwortlichen oder beauftragten Person aus datenschutzrechtlichen Gründen **vor der Sparteinheit einzusammeln und danach dem Studiodienst zu übergeben**. Die Asservierung erfolgt nach Datum sortiert in einer Leitz-Ordner-Ablage im Sportstudio MyLieth. Um eine Einsichtnahme durch Unbefugte zu verhindern, ist das Einschließen der Unterlagen zum Ende eines jeden Studiodienstes durch die Diensthabenden sicherzustellen.

Zum Monatsende werden die Fragebögen an den Spartenvorstand übergeben, der die datenschutzkonforme Aufbewahrung sicherstellt. Die Aufbewahrungsfrist vor Vernichtung beträgt sechs Wochen.

- **Zusatzangebote** wie, Kinesio-Taping, Massagen, Beweglichkeitstestungen und ergo-spirometrische Testungen **müssen derzeit ausgesetzt werden**. Terminvereinbarungen für die Erstellung von Trainings-, und oder Ernährungsplänen sind weiterhin möglich.
- Die, von den Verantwortlichen beim Spartenvorstand eingereichten, **sportartspezifischen Kurskonzeptionen, finden Anwendung**.
- Auf die **Tutorials** zur praktischen Umsetzung der Vorgaben in der SVL **wird hingewiesen**.
- Darüber hinaus gelten die **im Trainerteam gemeinsam vereinbarten Grundsätze sowie die in den Trainergruppen der Messenger Dienste (Kurs- und Studiobereich) getroffenen, verbindlichen Absprachen der Beteiligten**.



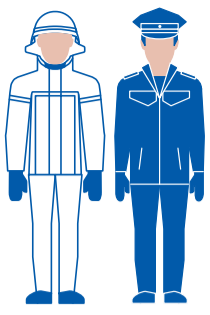
### **13. Regelwerke/Quellenangaben:**

- Gesetz zur Verhütung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten beim Menschen (Infektionsschutzgesetz)
- Landesverordnung zur Bekämpfung des Coronavirus SARS-CoV-2 (Corona-BekämpfVO)
- Verordnung zur Regelung von Erleichterungen und Ausnahmen von Schutzmaßnahmen zur Verhinderung der Verbreitung von COVID-19 (SchAusnahmV)
- Umlaufbeschluss 3/2020 der 44. Konferenz der Sportministerinnen und Sportminister der Länder
- Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)  
Die neu(e)n Leitplanken des DOSB
- Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)  
Die Zusatz-Leitplanken des DOSB (Halle)
- Deutscher Turner Bund (DTB)  
Empfehlungen für Vereinsangebote der DTB Sportarten während der Corona-Pandemie
- Deutscher Turner Bund (DTB)  
Empfehlungen für das vereinsbasierte Sporttreiben im Bereich GYMWELT – Fitness und Gesundheitssport während der Corona-Pandemie
- Deutsche Turnerjugend im DTB (DTJ)  
Empfehlungen für Vereinsangebote im Kinderturnen
- Deutscher Turner Bund (DTB)  
Organisationshilfe des Deutschen Turner-Bundes e.V. und seiner Landesturnverbände
- Deutscher Fitness & Aerobic Verband (DFAV) & Verwaltungs- und Berufsgenossenschaft (VBG)  
SARS-CoV-2- Arbeitsschutzstandard für ...Fitness- und Sportstudios (Stand 04.05.2020)
- Deutscher Leichtathletik Verband (DLV)  
Voraussetzungen für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben...  
(Stand 08.06.2020)
- Deutscher Behindertensportverband e.V. (DBS) & National Olympic Committee Germany (NPC)
  - Positionierung des Deutschen Behindertensportverbandes zur Wiederaufnahme des ärztlich verordneten Rehabilitationssports
  - Empfehlungen zur Wiederaufnahme nach Lockerung der Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen
  - Übergangsregeln für die Wiederaufnahme des Behindertensports in Deutschland

- Robert Koch Institut (RKI)
  - Allgemeine Infektionsschutzmaßnahmen
- Gesellschaft für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
  - Hygiene- und Verhaltensregeln und Empfehlungen

Anlagen:

- 1\_Hygienemaßnahmen des RKI
- 2\_Hygienetipps der BZgA
- 3\_Flächennutzungsplan



# Neuartiges Coronavirus

**HINWEISE**

## Hygienemaßnahmen für nicht-medizinische Einsatzkräfte

### Grundsätzlich gilt:

- ▶ Nach Möglichkeit mindestens **1–2 Meter Abstand** zu hustenden und/oder niesenden Fremdpersonen
- ▶ **Händehygiene** einhalten (gründliches Waschen der Hände mit Wasser und Seife)
- ▶ **Hustenetikette** einhalten (z. B. Husten, Niesen in die Ellenbeuge)

Distanz  
ca. 1-2 m

### Schlüsselfragen bei Erstkontakt:

- 1: Hat die Person **grippeähnliche Symptome** (z. B. Fieber, Husten, Infektbedingte Atemnot)?
- 2a: War die Person innerhalb der letzten 14 Tage in einem **Risikogebiet?** [www.rki.de/ncov-risikogebiete](http://www.rki.de/ncov-risikogebiete)
- 2b: Hatte die Person innerhalb der letzten 14 Tage **Kontakt zu einem Coronavirus-Erkrankten?**

Wenn  
alle Fragen  
mit „NEIN“  
beantwortet  
wurden

Wenn Frage 1 UND 2a und/oder 2b mit „JA“ beantwortet wurde

- ▶ Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes für **Einsatzkraft und Fremdperson**
- ▶ Bei abklärungsbedürftiger Person: **ärztliche Beurteilung einholen**

Falls Person Mund-Nasen-Schutz  
nicht toleriert

- ▶ Nach **individueller Risikoeinschätzung** Atemschutzmaske für die Einsatzkraft (**mindestens FFP2**) bei direktem Kontakt und Infektionsrisiko
- ▶ Auswahl einer passenden Atemschutzmaske und individuelle Anpassung (Achtung: **Bartwuchs** beeinflusst die Abdichtung der Maske)
- ▶ Überprüfung auf **korrekten Sitz** der Atemschutzmaske



### Weitere Informationen zum Coronavirus

Infektions-  
schutz  
[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)Risikogebiete  
[www.rki.de/ncov-risikogebiete](http://www.rki.de/ncov-risikogebiete)Häufig  
gestellte Fragen  
[www.rki.de/faq-ncov](http://www.rki.de/faq-ncov)Weitere  
Informationen  
[www.rki.de/ncov](http://www.rki.de/ncov)



## Infektionen vorbeugen:

# Die 10 wichtigsten Hygienetipps

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

### 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

1



### Hände gründlich waschen

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

2



### Hände aus dem Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.

3



### Richtig husten und niesen

Husten und niesen Sie am besten in ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase. Halten Sie dabei Abstand von anderen Personen und drehen sich weg.

4



### Im Krankheitsfall Abstand halten

Kurieren Sie sich zu Hause aus. Verzichten Sie auf enge Körperkontakte. Bei hohem Ansteckungsrisiko für andere kann es sinnvoll sein, sich in einem separaten Raum aufzuhalten oder eine getrennte Toilette zu benutzen. Verwenden Sie persönliche Gegenstände wie Handtücher oder Trinkgläser nicht gemeinsam.

5



### Wunden schützen

Decken Sie Verletzungen und Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

6



### Auf ein sauberes Zuhause achten

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

7



### 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 rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab.

8



### Geschirr und Wäsche heiß waschen

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

9



### Regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern.

10

