



ALLGEMEINE HYGIENEMAßNAHMEN IM
PRIVATEN UND HÄUSLICHEN UMFELD

Die folgenden Empfehlungen sollen den am Trainings- und Wettkampfbetrieb Beteiligten helfen, ihren Alltag mit dem Trainings- und Wettkampfbetrieb in Einklang zu bringen, so dass ein möglichst geringes Infektionsrisiko besteht. Inwieweit diese Empfehlungen zu Anweisungen werden, muss jeder Verein, unter Berücksichtigung der aktuellen Fallzahlen der Region und ggf. in Rücksprache mit den Gesundheitsbehörden vor Ort, individuell festlegen.

Mund-Nase-Schutz (MNS):

- für den Einsatz im Rahmen des Trainings- und Wettkampfbetriebs ist i. d. R. eine normale „Alltagsmaske“ ausreichend, der Einsatz von medizinischen Schutzmasken oder gar partikelfiltrierenden Halbmasken (FFP-Masken) ist entsprechend des persönlichen Schutzeempfindens möglich, aber nicht zwingend notwendig; wenn in der Folge von „Mund-Nase-Schutz“ (MNS) gesprochen wird, sind normale Alltagsmasken gemeint;
- das Tragen von alltagstauglichen Schutzmasken ist sinnvoll bei Kontakt zu möglichen Infizierten oder Erkrankten; beim Besuch der Familie; bei erwartbarem Kontakt mit größeren Menschenansammlungen im Berufsumfeld (Training/Spiel/Spielstätte) oder bei alltäglichen Tätigkeiten wie dem Einkauf, beim Tanken etc.;
- das Tragen des Mund-Nase-Schutzes sollte dicht am Gesicht erfolgen; die Maske sollte nicht mit der Hand von außen berührt oder verschoben werden; die Maske sollte Mund und Nase vollständig verhüllen; sofern die Maske feucht oder mit Sekreten verunreinigt ist, muss sie ausgetauscht werden; nach dem Wechseln bzw. nach dem Entfernen der Maske muss diese direkt entsorgt werden; eine anschließende Händedesinfektion ist obligatorisch;
- falls keine Maske getragen werden kann, ist es umso wichtiger, die Husten und Niesregeln einzuhalten;

Abstand:

- möglichst Menschenansammlungen in der Nachbarschaft, beim Einkauf oder allgemein in der Öffentlichkeit meiden;
- beim Spazieren/Sport im Freien wird ein Abstand von 1,5 m - 2 m zu Dritten empfohlen;
- wenige oder keine Besuche (Freunde/Bekannte) empfangen; dies gilt auch für Teammitglieder außerhalb des eigenen Haushalts;
- auf den Besuch von Partys, Konzerten oder anderen Feierlichkeiten sollte kategorisch verzichtet werden;
- der Besuch von medizinischen Einrichtungen und Therapiezentren insbesondere Krankenhäuser sollte nur nach Rücksprache mit dem Hygienebeauftragten & Mannschaftsarzt erfolgen; Institutionen, die „Corona-Zentren“ sind, müssen gemieden werden;
- möglichst keine öffentlichen Verkehrsmittel nutzen bzw. die Fahrten auf ein Minimum reduzieren;
- Schüler/ Studenten und außerhalb des Vereins berufstätige aktive Spielbeteiligte arbeiten nach Möglichkeit aus dem Homeoffice heraus; ist dies nicht möglich, sind die Abstands- und Hygienemaßnahmen über das empfohlene Maß hinaus zu erfüllen; ein täglicher Gesundheitsstatus ist an den Hygienebeauftragten obligatorisch zu senden (außerhalb der Trainingstage); die Nutzung der freiwilligen Tracking-App wird empfohlen;

- Beteiligte mit Funktionen in „Hochrisiko-Berufszweigen“ (z. B. Krankenpflege) müssen eine regelmäßige PCR-Testung nachweisen, die Tracking-App nutzen und in ihrem privaten Umfeld über das empfohlene Maß hinaus die Abstands- und Hygienemaßnahmen erfüllen;

Familienmitglieder / Angehörige des gleichen Haushaltes (Spieler-WGs):

- sicherstellen, dass gemeinsam im Haushalt genutzte Räume (Küche, Bad) gut und regelmäßig gelüftet werden;
- den direkten Kontakt mit Körperflüssigkeiten, insbesondere aus dem Mund-Rachen-Raum und aus den Atemwegen von Familienangehörigen / Angehörigen des gleichen Haushaltes mit Beschwerden vermeiden; wenn eine Person des Haushaltes Beschwerden hat, ist der Hygienebeauftragte des Vereins unmittelbar zu informieren; eine sofortige PCR-Testung aller Beteiligten ist vorzunehmen; der beteiligte Spieler muss bis zur Klärung des Sachverhalts vorsorglich vom Trainings- und Wettkampfbetrieb ausgeschlossen werden;
- häufig berührte Flächen wie Tische und Türklinken, Treppengeländer etc. mindestens einmal täglich reinigen und desinfizieren;
- Kontakt zu potenziell kontaminierten Gegenständen (wie z. B. Zahnbürsten, Zigaretten, Geschirr, Getränkeflaschen, Handtücher, Betttücher) von Familienmitgliedern/Angehörigen des gleichen Haushaltes nach Möglichkeit vermeiden (siehe oben);
- die eigenen Kontaktpersonen notieren und deren Gesundheitszustand beobachten bzw. sich engmaschig informieren lassen;
- Haushaltsgegenstände (Geschirr, Besteck, Wäsche, etc.) ausreichend und regelmäßig mit Spülmittel und heißem Wasser reinigen;

Händehygiene insbesondere bei den folgenden Tätigkeiten:

- vor und nach der Zubereitung von Lebensmitteln;
- vor dem Essen;
- nach der Benutzung der Toilette und immer dann, wenn die Hände verunreinigt wurden;
- sofern die Hände nicht sichtbar verunreinigt sind, sollten dennoch regelmäßig Händedesinfektionsmittel verwendet werden;
- die Durchführung der Händehygiene mit warmem Wasser und Seife ist notwendig, wenn die Hände sichtbar verunreinigt sind; mindestens 20-30 sekündiges Waschen wird empfohlen;
- zum Abtrocknen der Hände sollten Einmal-Papierhandtücher verwendet werden;
- sofern diese nicht verfügbar sind, sollte ein persönliches Handtuch verwendet werden; dieses sollte ersetzt werden, sobald es feucht ist;
- möglichst das Fassen in das eigene Gesicht vermeiden, besonders an Augen, Mund oder Nase;

Regelmäßige Reinigung von:

- persönlicher Kleidung;
- Bettwäsche;
- Handtüchern;
- Badehandtüchern etc.;

Husten und Niesen:

- zusätzlich zum Abstand von 1,5 m - 2 m ist beim Husten oder Niesen das Wegdrehen von anderen Personen obligatorisch, um diese zu schützen;
- niesen oder husten am Besten in ein Einwegtaschentuch; dieses sollte nur einmal genutzt und anschließend in einem Mülleimer mit Deckel entsorgt werden (keine Stofftaschentücher benutzen!);
- es gilt immer: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen oder desinfizieren;
- häufiges Husten und Niesen sollten ärztlich abgeklärt werden und kann Hinweis auf eine beginnende oder laufende Infektion sein;

Ernährung:

- möglichst viel trinken und auf vitaminreiche Ernährung zur Immunstärkung achten;
- ggf. Rücksprache mit dem Mannschaftsarzt zur gesunden Ernährung halten;

Nichteinhaltung der o. g. Empfehlungen aus dringenden Gründen:

- sollte ein Mannschaftsmitglied aus dringenden Gründen die genannten Maßnahmen nicht einhalten können (medizinischer Notfall, etc.) oder sollte der Verdacht zum Kontakt mit einer infizierten Person vermutet werden, sind der Hygienebeauftragte und der Mannschaftsarzt umgehend zu informieren; eine prophylaktische Isolierung oder Testung sollte eingeleitet werden;