

---

## Empfehlungen des LSB M-V für die Wiederaufnahme von Indoorsport im Rahmen des „MV-Plans 2.0 zur schrittweisen Erweiterung des öffentlichen Lebens in der Corona-Pandemie“

### Indoorsport

#### Allgemein

- Führung einer Tagesanwesenheitsliste zur Nachverfolgung von Covid-19 Erkrankungen.
- Einhaltung des Abstandsgebotes von 2,0 Metern (maximal 1 Person auf 10 qm).
- Umsetzung Handhygiene unmittelbar nach Eintreffen in Sportstätte
- Mitarbeiter\*innen, die besonderen Risikogruppen angehören, können nur auf eigenen Wunsch, nach Abwägung des eigenen Gesundheitszustandes, zu einer Tätigkeit herangezogen werden.
- Teilnehmende mit Symptomen für eine Covid-19 Erkrankung dürfen nicht an Angeboten teilnehmen bzw. die Sportstätten besuchen.
- Teilnehmende, die aufgrund spezifischer Vorerkrankungen besonders stark durch eine Covid-19-Infektion gefährdet sind, sollten Angebote nicht wahrnehmen bzw. die Sportstätte nicht besuchen. Gleiches gilt, wenn im Haushalt Personen mit einem höheren Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf leben. Die möglichen Teilnehmenden sind darüber in geeigneter Weise aufmerksam zu informieren (Aushänge, Gespräche u.a.).
- Die Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen werden in die Hygienebestimmungen des Vereins eingewiesen und haben deren Kenntnis schriftlich bestätigt.
- Den Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen werden notwendige Materialien zur Einhaltung der Hygienevorschriften (z. B. Mund-Nasen-Schutz, Maßband/Zollstock) zur Verfügung gestellt.
- Gästen und Zuschauer\*innen ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet. Kinder unter 14 Jahren dürfen durch eine Person begleitet werden.

#### An-/Abfahrt

- Einzel, keine Fahrgemeinschaften
- ÖPNV vermeiden
- Verlassen der Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporteinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln.

#### Vorräume

- Geregelter Zutritt (maximal 1 Person auf 10 qm)
- Wenn möglich getrennte Ein- und Ausgänge und markierte Wegeführungen („Einbahnstraßen-System“)
- Aushänge informieren über die wichtigsten Verhaltens- und Hygieneregeln

#### Umkleiden

- bleiben geschlossen

#### Sonstige Gemeinschafts-/Gesellschaftsräume

- bleiben geschlossen

---

## Sporthallen/Gymnastikräume

- Geregelter Zutritt (maximal 1 Person auf 10 qm)
- Sporträume mehrmals täglich (mindestens alle zwei Stunden) über mehrere Minuten durch vollständig geöffnete Fenster stoß- bzw. querlüften
- Sporträume durch Gruppen zeitversetzt nutzen und vor Nutzung gut durchlüften
- Reinigung von Böden in höherer Regelmäßigkeit und ggf. anlassbezogen durchführen
- Gründliche und wenn möglich tägliche Reinigung von stark frequentierten Bereichen, wie: Türklinken/Fenstergriffe/weitere Griffe im Raum, Treppen- und Handläufe, Lichtschalter
- Gründliche Reinigung oder Desinfektion der Handkontaktflächen und Stellen mit sichtbarer Kontamination mit Sekreten vor und nach dem Gebrauch von Sportgeräten und -materialien
- Mindesten 10 min Pause zwischen zwei Trainingseinheiten zur Durchführung der Hygienemaßnahmen

## Krafträume/Fitnessstudios

- Fitnessgeräte sind so anzuordnen bzw. entsprechend abzusperren, dass der Abstand zwischen zwei gleichzeitig besetzten Sportgeräten mindestens 3,0 Meter beträgt
- unzulässig ist aufgrund der Aerosolbelastung hochintensives Ausdauertraining (Indoor Cycling, HIIT und anaerobes Schwellentraining).

## Sanitärbereich

- Bereitstellung von ausreichend Flüssigseifenspender und Einmalhandtüchern in allen Toilettenräumen
- Vorhandensein von Auffangbehältern für Einmalhandtücher und Toilettenpapier
- Tägliche Reinigung von Toilettensitzen, Armaturen, Waschbecken und Fußböden

## Übungsgruppen

- Gruppengröße der zur Verfügung stehenden Fläche und der Trainingsform angepasst (maximal 1 Person auf 10 qm)
- Feste Gruppenstruktur
- Gleichbleibende Zusammensetzung von Kleingruppen
- Anwesenheitsliste für jede Trainingseinheit
- Einwilligung zur Weitergabe der Kontaktdaten der Teilnehmenden und Übungsleiter an die Gesundheitsbehörde (auf Verlangen)

## Trainingsbetrieb

- Einhaltung des Abstandsgebotes
- Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).

---

### Quellen:

- „Empfehlungen zu Hygiene- und Schutzmaßnahmen bei der Umsetzung von Angeboten und Maßnahmen gemäß der §§ 11 bis 14 SGB VIII auf Grundlage des § 1 der Corona-Jugendhilfeverordnung vom Mai 2020“, Sozialministerium M-V
- Wegweiser für Vereine, Stand: 12. Mai 2020, Landessportbund NRW
- Anlage „Hygiene- und Infektionsschutzstandards“ zur CoronaSchutzVO NRW, Pkt. VII Fitnessstudios