



# Sport- und Freizeitclub Ottendorf e.V.

gegründet 03.03.1991

## Hygienekonzept des SFCO für die folgenden Sportangebote: Volleyball + Beachvolleyball

### Angebot der Sporthalle des Dorfgemeinschaftshauses: maximal 10 Teilnehmer\*innen

(Sollten sich mehr als 10 Personen angemeldet haben, so ist beim Training weiterhin zwingend ein Mindestabstand von 1,5m einzuhalten)

1. **Nur vollständig gesunde Teilnehmer** nehmen am Kurs teil. Bei Unwohlsein und geringsten Anzeichen einer Erkältungserkrankung wie Halsschmerzen, Husten, Heiserkeit, Fieber und Schnupfen, ist die Teilnahme am Kurs bis zur vollständigen Gesundung und ggf. hausärztlichen Untersuchung und Freigabe untersagt. Auf keinen Fall darf dann das Gebäude oder die Sporthalle betreten und persönlicher Kontakt mit Mitteilnehmern erfolgen.
2. Beim Kommen und Gehen ist das **Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung Pflicht!** Beim Sport muss diese nicht getragen werden (Eigenverantwortung!)
3. Es besteht das generelle Gebot **Abstand (min. 2,00 m) zueinander zu halten**, sowohl draußen vor Beginn des Sportangebotes, im Gebäude, in der Sporthalle als auch beim Gang zum Parkplatz/Auto.
4. **Die jeweilige Übungsleitung führt pro Kurstag eine Teilnehmerliste** (blaue Mappe im Regieraum kann genutzt werden). Die Liste verbleibt am Ende des Kurses im DGH. Es reichen die jeweiligen Namen sowie das Kursdatum. Die Kontaktdaten sind der Geschäftsstelle bekannt, Änderungen sind durch die Teilnehmer der Geschäftsstelle mitzuteilen.
5. Der **Zugang zum Gebäude** erfolgt über den **Haupteingang**, das **Verlassen der Halle** über den **Notausgang**.
6. Jeder Teilnehmer **betritt das Gebäude nur nach Aufforderung durch die Übungsleitung**. Der Aufenthalt im Eingangsbereich des DGHs ist nicht gestattet.
7. **Toiletten, Duschen und Umkleiden sind wieder geöffnet**. Wir bitten aber trotzdem darum, in Sportzeug zu kommen und zu Hause zu duschen. Die Teilnehmerzahlen in den Umkleide- und Duschräumen sind begrenzt. Auch hier gelten selbstverständlich die Abstandsregeln! Sollten die Toiletten genutzt werden, müssen nach jedem Toilettengang die Hände gründlich mit Seife gewaschen werden und eine Händedesinfektion erfolgen. Seife steht in den Toilettenräumen zur Verfügung, Händedesinfektionsmittel im Gang zum Sanitärbereich.
8. **Vor Eintritt in die Sporthalle** führen alle Teilnehmer eine **Händedesinfektion** durch. Ein Desinfektionsspender hängt rechts im Eingangsbereich etwa unterhalb des Bildschirms oder das Handwaschbecken in der Toilette.
9. Der Regieraum darf nur von der Übungsleitung betreten/genutzt werden.
10. Alle benutzten Sportgeräte müssen nach Gebrauch am Ende der Übungsstunde desinfiziert werden.
11. Der **Aufenthalt im Pantrybereich ist nicht gestattet**, ebenso wenig darf vereinseigenes Geschirr benutzt werden.
12. **Zuschauer in der Sporthalle/im gesamten Gebäude** sind während des Sportbetriebes nicht erlaubt.
13. Nach Beendigung der Übungseinheit ist **das DGH zügig zu verlassen**.
14. **Bitte haltet euch an die Regeln. Wer dies nicht tut, muss leider vom Sportbetrieb ausgeschlossen werden!**



# Sport- und Freizeitclub Ottendorf e.V.

gegründet 03.03.1991

## Zusatzregeln für Volleyball/Beachvolleyball

### Vor dem Training:

- TrainingsteilnehmerInnen müssen sich vor Trainingsbeginn in der Onlinetabelle (siehe WhatsApp-Gruppe) anmelden.
- Die Anzahl ist auf 10 Personen, inklusive Übungsleiter, begrenzt.  
Sollten sich mehr als 10 Personen angemeldet haben, so ist beim Training weiterhin zwingend ein Mindestabstand von 1,5m einzuhalten.

### Anreise:

- Eintritt ins DGH erst ab 20.00 Uhr und nach Aufforderung (beachte Nr. 2,5 und 8)
- die Trainingsteilnehmer erscheinen nach Möglichkeit umgezogen zum Training
- Gegebenenfalls leichte Wechselschuhe um die Trainingsschuhe zügig anzuziehen
- Trainingsteilnehmer sollten ihr eigenes Handtuch und Getränk mitbringen und dieses auch beschriften.  
Ablage auf der Bank mit Abstand (nicht Regieraum, ist tabu)
- Fahrgemeinschaften sind nur innerhalb von Haushalten ratsam

### Information:

Das Risiko einer Virusübertragung durch die Ballberührung ist nach Einschätzung der medizinischen Kommission des DOSB gering. Gleichwohl werden die Bälle deutlich erkennbar nummeriert, im Training zugeordnet, vor- und nach dem Training desinfiziert. Fehlgeleitete Bälle werden nicht mit den Händen aufgenommen, sondern mit dem Fuß zurückgespielt.

### Im Training:

- kein Körperkontakt (im Training, Begrüßung, Abklatschen, Verabschiedung o.ä.)
- Abstand beachten:
  - ein Mindestabstand von 1,5m ist nicht zwingend notwendig, aber anzustreben
  - eindeutige Absprachen bei der Ballannahme
  - Verzicht auf Angriffe direkt am Netz
  - In der Halle ist die Mannschaftsstärke auf 5 Personen zu begrenzen
- alle Übungsformen sind danach auszurichten, dass diese kontaktlos und kollisionslos erfolgen (z.B. durch 1 m Abstand zum Netz, keine Doppelblocks etc.)
- stark schwitzende Teilnehmer achten auf Abstand und regelmäßiges Abwischen der Hautoberflächen in den Pausen

### Zusatzregelung Beachvolleyball

- Am Dorfgemeinschaftshaus gelten die allgemeinen Hygieneregeln (beachte Nr. 2 und 3)
- Direkt am und auf dem Beachvolleyballfeld entfallen diese Regeln
- Die Mannschaftsstärke ist auf 4 Personen zu begrenzen

### Abreise:

- durch den Notausgang zu den Autos, Fahrrad o.ä.
- gute Heimfahrt!