



## **AFRICA UNITED SPORTS CLUB e.V.**

### **KONZEPT UND REGELN ZUM INDOOR UND OUTDOOR TRAINING**

#### **A. Allgemeine Regelungen**

- Sämtliche Hygienemaßnahmen und neuen Regelungen sind an alle Mitglieder, Teilnehmende, Übungsleiter\_innen/Trainer\_innen und Mitarbeiter\_innen kommuniziert
- Die Trainer\_innen und Übungsleiter\_innen wurden in die Hygienebestimmungen des Vereins eingewiesen und haben deren Kenntnisschriftlich bestätigt.

#### **I. Ausstattung**

- Folgende Hygieneausrüstung liegt in ausreichendem Umfang vor:
  - ✓ Flächendesinfektionsmittel
  - ✓ Handdesinfektionsmittel
  - ✓ Flüssigseife mit Spendern
  - ✓ Papierhandtücher
  - ✓ Einmalhandschuhe
  - ✓ Mund-/Nasen-Schutz
  - ✓ Die Erste-Hilfe-Ausstattung ist auf Vollständigkeit überprüft und um Mund- Nasen-Schutzmasken und Einweghandschuhe erweitert.

#### **II. Organisatorisches**

- Pro Feld wird mit vier Teilnehmenden und zwei Trainer\_innen trainiert. Ein zwischenzeitlicher Gruppenwechsel findet nicht statt. Die Teilnehmer\_innen werden per WhatsApp/Telefon über den Trainingsbetrieb und die Regeln informiert.
- Von einem gemeinsamen Treffpunkt nahe der Halle/des Trainingsgelände aus, wird das Trainingsgelände gemeinsam betreten. Am Treffpunkt sind die Abstandsregeln einzuhalten. Bitte umarmt Euch nicht zur Begrüßung und achtet darauf den Abstand (1,5 m) einzuhalten.
- Teilnehmer\_innen, die direkt gebracht werden, warten bitte nicht in Grüppchen vor der Halle. Beim Eintreffen/Warten im Wartebereich des Eingangs sind ebenfalls die Abstands- und Hygieneregeln zu beachten (1,5 Meter Abstand).
- Am Eingang befinden sich Informationen zum Trainingsbetrieb und den Abläufen sowie die wichtigsten Regeln und Tipps zur Hygiene. Zudem besteht am Eingang der Sporthalle/des Sportplatzes die Möglichkeiten, sich die Hände zu desinfizieren.
- Während der gesamten Trainingszeiten (Treffpunkt bis Verlassen des Trainingsgeländes) sind durchgehend mindestens zwei Trainer vor Ort, wovon einer zur Überwachung und Einhaltung der Maßnahmen zu Hygiene- und Abstandsregeln beauftragt ist.
- Das Verlassen des Trainingsgeländes bzw. der Sporthalle erfolgt gemeinsam unter Einhaltung der Abstandsregeln

### **III. Teilnehmer\_innen**

- Eine Teilnahme am Trainingsbetrieb ist nur für gesunde und angemeldete Spieler\_innen möglich. Die Trainer\_innen fragen vor jeder Trainingseinheit, ob die Teilnehmer\_innen gesund sind. Kranke Kinder müssen abgeholt werden oder nach Rücksprache mit den Eltern nach Hause gehen.
- Es wird eine Teilnehmer\_innenliste geführt, um ggf. Auskunft über die Kontakte eines Mitglieds zu geben und eine mögliche Infektionskette zurückzuverfolgen. Für alle TeilnehmerInnen müssen entsprechend die Kontaktdaten vorliegen (Name, Adresse, Mail, Telefon, *siehe Mitgliedsbogen*).

- Gästen und Zuschauer\_innen ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet.
- Die Teilnehmer\_innen müssen möglichst in Sportkleidung zum Training kommen. Umkleiden sind nur einzeln benutzbar.
- Jede\_r Teilnehmer\_in bringt ihr eigenes Trinken und ggf. Handtuch mit.
- Vor, während und nach den Trainingseinheiten ist jeglicher Körperkontakt untersagt und die Abstandsregeln von 1,5 Metern einzuhalten. Es findet kein Abklatschen, Händeschütteln, etc. statt
- Im Falle eines Unfalls/Verletzung müssen sowohl Ersthelfer\_innen als auch der\_die Verunfallte/Verletzte einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Im Falle einer Wiederbelebung wird der Mund der wiederzubelebenden Person mit einem Tuch bedeckt, die Herzdruck- Massage durchgeführt und ggf. auf die Beatmung verzichtet.

## **B. Training**

- Der Trainingsbetrieb erfolgt kontaktlos auf den gekennzeichneten Flächen. Die Trainer\_innen weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit individuelle Trainings- und Pausenflächen zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert (z.B. mit Hütchen, Kreisen, Stangen usw.).
- Es erfolgt Indoor und Outdoor sportartspezifisches Individual-Training ohne Körperkontakt: Wurftraining, Techniktraining, Balltraining und Dribbeltraining. Außerdem erfolgt sportartspezifisches Training ohne Körperkontakt in Kleingruppen: Passübungen, Wurftraining, Taktiktraining. Beim Wurftraining. Bei den Passübungen kann ein\_e zweite\_r Spieler\_in/Trainer\_in als Partner fungieren. Diese\_r trägt Handschuhe und ein Mund-Nasen-Schutz, die Partner bleiben konstant.
- Jedes Kind benutzt ausschließlich den ihm zugewiesenen Ball/ das ihm zugewiesene Material. Dieses wird vor und nach der Trainingseinheit desinfiziert.
- Trainingspausen erfolgen unter Berücksichtigung der Abstandsregeln. Zum Abschluss des Trainings ist das bereitgestellte Trainingsequipment zu reinigen. Die TrainerInnen stellen dies sicher.

- Es ist gewährleistet, dass auch für Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität der Mindestabstand besteht. (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).
- Sämtliche Körperkontakte müssen vor, während und nach der Sporteinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen.

### C. Allgemeine Hygienehinweise

#### Piktogramme Händewaschen – 5 Schritte



Nass machen



Rundum einseifen



Zeit lassen



Gründlich abspülen



Sorgfältig abtrocknen

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2017



## Infektionen vorbeugen:

# Die 10 wichtigsten Hygienetipps

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

### 1. 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.



### 2. Hände gründlich waschen

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

### 3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



### 4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



### 5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



### 6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

### 7. Auf ein sauberes Zuhause achten

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



### 8. 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 Gemüse und Obst gründlich.

### 9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

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



### 10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.



## Preventing infections:

# The Top Ten tips for hygiene

We encounter many germs such as viruses and bacteria in everyday life. Simple hygiene precautions can help to protect ourselves and others from infectious or contagious diseases.

### 1. Wash your hands regularly

- ▶ After you come home
- ▶ Before and while you are preparing food
- ▶ Before meals
- ▶ After visiting the toilet
- ▶ After blowing your nose, coughing or sneezing
- ▶ Before and after contact with sick persons
- ▶ After contact with animals



### 2. Wash your hands thoroughly

- ▶ Hold your hands under running water
- ▶ Apply soap from all sides
- ▶ Rub hands for around 20 to 30 seconds
- ▶ Rinse off under running water
- ▶ Dry off using a clean towel

### 3. Keep your hands away from your face

- ▶ Don't touch your mouth, eyes or nose with unwashed hands



### 4. Cough or sneeze properly

- ▶ Keep your distance and turn away from others when coughing and sneezing
- ▶ Use a paper tissue or hold the crook of your arm in front of mouth and nose



### 5. If you are ill, stay away from others

- ▶ Rest and recover at home
- ▶ Avoid close contact with others while you are infectious
- ▶ Stay in a separate room and, where possible, use a separate toilet
- ▶ Do not share tableware or towels with other people



### 6. Protect wounds

- ▶ Cover wounds with a plaster or bandage

### 7. Keep your home clean

- ▶ Regularly clean your kitchen and bathroom in particular with household detergents
- ▶ Ensure cleaning cloths can dry out properly after use and replace them often



### 8. Handle food hygienically

- ▶ Always keep susceptible food well refrigerated at all times
- ▶ Keep raw animal products away from food that is usually eaten raw
- ▶ Cook meat at a minimum of 70 °C
- ▶ Scrub fruit and vegetables thoroughly

### 9. Wash tableware and clothing using a hot cycle

- ▶ Clean cutlery and kitchen utensils with hot water and a detergent – or in the dishwasher
- ▶ Wash dishcloths, cleaning cloths, hand towels, flannels, bedclothes and underwear at a minimum of 60 °C



### 10. Ventilate rooms often

- ▶ Ventilate enclosed spaces several times a day for a few minutes



## Prévenir les infections :

# Les 10 conseils d'hygiène les plus importants

Chaque jour, nous sommes confrontés à une multitude d'agents pathogènes tels que virus et bactéries. Quelques mesures d'hygiène très simples contribuent à prévenir les maladies infectieuses.

### 1. Se laver régulièrement les mains

- ▶ lorsque vous rentrez à la maison,
- ▶ avant et pendant la préparation des repas,
- ▶ avant les repas,
- ▶ après un passage aux toilettes,
- ▶ après s'être nettoyé le nez, après avoir toussé ou éternué,
- ▶ avant et après un contact avec une personne malade,
- ▶ après un contact avec des animaux.



### 2. Se laver minutieusement les mains

- ▶ mettez les mains sous l'eau courante,
- ▶ frottez de toutes parts avec le savon,
- ▶ lavez 20 à 30 secondes,
- ▶ rincez sous l'eau courante,
- ▶ séchez avec une serviette propre.

### 3. Ne pas passer ses mains sur le visage

- ▶ Ne passez pas vos mains sur votre visage, votre nez ou vos yeux sans les avoir lavées.



### 4. Bien tousser et éternuer

- ▶ Lorsque vous toussiez ou éternuez, tenez-vous à l'écart ou éloignez-vous de votre entourage.
- ▶ Utilisez un mouchoir ou tenez votre coude devant le nez et la bouche.



### 5. En cas de maladie, se tenir à l'écart

- ▶ Soignez-vous à la maison.
- ▶ Évitez tout contact physique étroit tant que vous êtes contagieux.
- ▶ Restez dans une pièce à l'écart et utilisez, dans la mesure du possible, des toilettes séparées.
- ▶ N'utilisez pas les mêmes couverts et serviettes de toilette que d'autres personnes.



### 6. Protéger les plaies

- ▶ Couvrez les plaies avec un pansement ou un bandage.



### 7. Veiller à la propreté à la maison

- ▶ Nettoyez en particulier la cuisine et la salle de bains régulièrement avec des produits ménagers courants.
- ▶ Après utilisation, laissez sécher les chiffons et changez-les régulièrement.



### 8. Traiter les aliments de manière hygiénique

- ▶ Conservez les aliments sensibles au frais.
- ▶ Évitez le contact entre les produits animaliers crus et les aliments consommés crus.
- ▶ Faites cuire la viande à 70 °C minimum.
- ▶ Lavez minutieusement les fruits et légumes.



### 9. Laver la vaisselle à chaud

- ▶ Nettoyez vaisselle et ustensiles à l'eau chaude avec un produit vaisselle ou bien au lave-vaisselle.
- ▶ Lavez les éponges et chiffons ainsi que les torchons, serviettes, gants de toilette, draps de lit et sous-vêtements à 60 °C minimum.



### 10. Aérer régulièrement

- ▶ Aérez les pièces fermées plusieurs fois par jour pendant quelques minutes.



**NUR ZUSAMMEN SIND WIR STARK UND BLEIBEN WIR GESUND**

