

## Handlungsleitfaden zur Corona - Prävention

Die Gesundheit unserer SportlerInnen, TrainerInnen und BetreuerInnen steht bei uns an erster Stelle. Besonders im Fokus steht aktuell der Schutz von Personen, die ein erhöhtes Risiko für schwere Krankheitsverläufe aufweisen. Hierzu gehören zwar vor allem ältere Menschen oder Patienten mit Vorerkrankungen und einem geschwächten Immunsystem, dennoch möchten wir euch eine Handlungsanweisung geben, um einen geordneten Trainingsbetrieb weiter aufrecht erhalten zu können.

### Basis-Hygienerichtlinien, die auch zur Vermeidung der Grippe gelten.

- Sorgt für eine gründliche Handhygiene (regelmäßiges Händewaschen)
- Husten- und Nies-Etikette beachten (in den Ellenbogen niesen/husten)
- Wer sich krank fühlt, muss gerade jetzt zu Hause bleiben
- Wer nicht bei der Arbeit / in der Schule war, darf nicht am Training teilnehmen
- Wer zum Kreis der Kontaktpersonen gehört, darf nicht am Training teilnehmen
- Abstand halten zu Erkrankten
- Verzicht auf Händeschütteln und Abklatschen

### Handlungsanweisung

- Händewaschen vor und nach dem Training
- Desinfektion des Equipments nach dem Training
- Wechsel und Waschen der Trainingsbekleidung nach jedem Training
- Eigene (mit Namen beschriftete) Trinkflaschen verwenden
- Nicht gemeinsam aus einer Flasche trinken
- Tackletraining auf einmal pro Woche beschränken
- Training im Freien an gut belüfteten Orten abhalten
- Bälle nach dem Training gründlich reinigen
- Eigene Handtücher benutzen
- Zu Hause duschen
- gemeinsame Teamaktivitäten so weit wie möglich einschränken
- Online-Theorieeinheiten bevorzugen
- In Theorieeinheiten für eine regelmäßige Belüftung der Räume sorgen und ein ausreichende Flüssigkeitsversorgung gewährleisten
- Möglichst auf Trainingslager verzichten

### Wenn akute Krankheitszeichen eines grippalen Infektes während des Trainings erkannt werden, die betreffende Person direkt nach Hause schicken.

Was sind die Anzeichen eines möglichen grippalen Infektes:

Husten	Schnupfen
Fieber	Kurzatmigkeit, Atemnot
Durchfall	Schüttelfrost
Übelkeit	Kopfschmerzen
Schüttelfrost	Schwindel

Wir werden die Situation täglich neu bewerten und anpassen. Bitte gebt uns Zeit, um auf die aktuellen Entwicklungen zu reagieren.