

CORONA-HYGIENEPLAN

STAND 13.05.2020



HOCKEY CLUB
TÜBINGEN

PERSÖNLICHE HYGIENE

Das Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar.

Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion.

Sie erfolgt vor allem direkt über die Schleimhäute der Atemwege.

Eine Übertragung ist auch indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut oder Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden, möglich.

WICHTIGSTE MASSNAHMEN

- Bei Krankheitsanzeichen auf jeden Fall zu Hause bleiben.
(z. B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust von Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen, Gliederschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall)
- Mindestens 2 Meter Abstand zu anderen Menschen einhalten.
Das gilt während des Trainings auch innerhalb der Kleingruppen und vor sowie nach dem Training.
- Mit den Händen nicht in das Gesicht fassen.
- Keine Berührungen – keine Umarmungen – kein Händeschütteln – kein Abklatschen.
- Gründliche Händehygiene erfolgt durch Händedesinfektion:
Desinfektionsmittel in ausreichender Menge in die trockene Hand geben und bis zur vollständigen Abtrocknung ca. 30 Sekunden in die Hände einmassieren.
- Husten- und Niesetikette: Husten und Niesen in die Armbeuge gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen!
- Bei Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten und am besten komplett wegdrehen.

UMGANG MIT TRAININGSZUBEHÖR

Alle Trainingsutensilien müssen nach dem Training gereinigt und desinfiziert werden. Dazu gehören auch die Hockeybälle.

PERSONEN MIT HÖHEREM RISIKO

Sportler/innen, die bei einer Infektion mit dem Coronavirus einem schweren Krankheitsverlauf ausgesetzt sind (Risikogruppen), sind vom Trainingsbetrieb auszuschließen.

Dasselbe gilt für Sportler/innen, die mit Angehörigen einer Risikogruppe in einem Hausstand leben.

Vom Training ausgeschlossen sind Personen, die im Kontakt zu einer infizierten Person stehen oder standen, wenn seit dem Kontakt nicht mindestens 10 Tage vergangen sind.

MELDEPFLICHT

Der Verdacht einer Erkrankung und das Auftreten von COVID-19-Fällen in den Trainingsgruppen sind dem jeweiligen Trainer und dem Vorstand unverzüglich zu melden.



**HOCKEY CLUB
TÜBINGEN**