



Bayerischer Radsportverband e.V.



im Bayerischen Landessportverband e. V. und Bund Deutscher Radfahrer
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

Hygiene-Regeln und Ablaufplan D-Kader-Lehrgänge Kunstrad am 12.09.2020

Allgemeine Maßnahmen

1. Jede(r) Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen:
 - a. Es dürfen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome vorliegen
 - b. darf sich nicht in Quarantäne befinden
 - c. müssen sich zur Einhaltung der Hygienemaßnahmen verpflichten
2. Zur Ermöglichung einer Kontaktpersonennachverfolgung und für mögliche Versicherungsansprüche, werden die Kontaktdaten, sowie Ankunft und Verabschiedung zur Trainingseinheit dokumentiert.
Die Rechtsgrundlage, die den Vereinen die Führung solcher Listen gestattet, ergibt sich aus dem Art. 6, Abs. 1 DSGVO. Es dürfen keinesfalls Gesundheitsdaten erfasst werden. Die Listen sollten mindestens 14 Tage aufbewahrt werden.
3. Aufgrund der örtlichen Gegebenheiten (großzügiges Raumangebot) können alle Teilnehmer (Trainer, Sportler, Betreuer, Helfer etc.) immer den Mindestabstand von 1,5m –2m einhalten.
4. Ein Mundschutz/Gesichtsmaske soll von allen nicht im Training befindlichen Personen getragen werden. Ein Körperkontakt außerhalb des Trainings auf der Fläche ist zu vermeiden, ein Abstand von mindestens 1,5m –2m zwischen allen Teilnehmern ist bei allen Aktivitäten außerhalb des Lehrganges zu gewährleisten.
5. Es stehen keine Umkleidekabinen und/oder Duschen zur Verfügung. In Sanitärräumen (WC) besteht die Möglichkeit zur Händedesinfektion, diese werden nur einzeln betreten und sind zusätzlich nach jeder Nutzung zu desinfizieren.
6. Die Möglichkeit zur Händedesinfektion bestehen zusätzlich an zentralen Punkten, Abfalleimer werden in kurzen Intervallen (ca. alle zwei Stunden) geleert und die Abfälle sicher entfernt. Gründliches Händewaschen erfolgt mindestens beim Betreten des Sportgeländes und vor dem Verlassen, außerdem vor und nach dem Aufsuchen der Sanitäranlagen. In dem Zusammenhang sollten auf folgende Dinge geachtet werden:
 - a. Verwendung von Papierhandtüchern
 - b. Regelmäßige Reinigung von Räumen und Kontaktflächen
 - c. Vorausschauendes Nachfüllen von Seifenspendern und Einmalhandtüchern, insbesondere auf nicht vereinseigenen Sportanlagen für ausreichend Seife und Handtrocknungsmöglichkeiten sorgen.
7. Alle Helfer werden in die vorgenannten Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln (inkl. allg. Regelndes Infektionsschutzes) eingewiesen. Teilnehmer werden durch Hinweisschilder und/oder Aushänge über die einzuhaltenden Regeln informiert
 - a. Einhaltung der Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch; nicht in die Hand)
 - b. Benutze Taschentücher sofort entsorgen (möglichst in Mülleimer mit Deckel). Hände möglichst aus dem Gesicht fernhalten!
8. Es sind nur personalisierte Getränkeflaschen zu benutzen. Ebenso ist selbständig für eigene Verpflegung zu sorgen.
9. Soweit möglich mit persönlichen Sportgeräten trainieren. Sollte das nicht möglich sein, muss dafür Sorge getragen werden, dass die Sportgeräte nach jeder Nutzung mit zugelassener Flächendesinfektion desinfiziert werden.
10. Pausierende Sportler/Trainer müssen sich in dem für sie vorgesehenem Bereich aufhalten. Es stehen Matten für Kräftigung und Trockenübungen zur Verfügung. Nach beendeter Pause muss der Platz vom Sportler desinfiziert werden.
11. Erste-Hilfe: im Falle der Notwendigkeit eines Ersthelfer-Einsatzes sollte unbedingt auf vollständiges Erste-Hilfe-Material und das Vorhandensein von genügend Einweghandschuhen geachtet werden. Sollte es im Rahmen der Ersten-Hilfe notwendig sein, Wiederbelebensmaßnahmen durchzuführen, sollte auf Mund-zu-Mund-oder Mund-zu-Nase-Beatmung möglichst verzichtet werden. Eine Herzdruck-Massage ist in diesem Fall bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes ausreichend.



Bayerischer Radsportverband e.V.



im Bayerischen Landessportverband e. V. und Bund Deutscher Radfahrer
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

Ablaufplan:

Lehrgangssablauf:

1. Ankunft Parkplatz / Begrüßung 9.15 Uhr
 - a. Einweisung / Hinweise
 - b. Maskenpflicht + 1,5 m Abstand
 - c. Einteilung der Gruppen
 - d. fertig umgezogen / Rad montiert
2. Betreten der Halle
 - a. Maskenpflicht + 1,5 m Abstand
 - b. Hände desinfizieren
 - c. Restliche Vorbereitungen (Luft aufpumpen, Schläppchen anziehen,...)
3. Aufwärmen (gemeinsames Aufwärmen der Sportler in dem für jeden Sportler vorgesehenen Bereich)
4. Training
 - a. Besprechung Ablauf des Trainings
 - b. Gruppe 1 (Training), Gruppe 2 (Pause/Kräftigung/Trockenübungen)
 - c. Gruppe 2 (Training), Gruppe 1 (Pause/Kräftigung/Trockenübungen)
5. Zusammenfassung / Verabschiedung
 - a. Maskenpflicht + 1,5 m Abstand
 - b. Sachen packen
 - c. Hände desinfizieren und verlassen der Halle
 - d. Verabschiedung auf dem Parkplatz