

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR EINEN SICHEREN SPORTBETRIEB

MASSNAHMEN ZUR MINIMIERUNG DES INFektionsRISIKOS MIT SARS-CoV-2 BEI DER AUSÜBUNG VON SPORT IM RAHMEN VON VEREINEN

(QUELLE: SPORT AUSTRIA BUNDES-SPORTORGANISATION)

ADAPTIERT UND ANGEPASST DURCH PULSSCHLAG SPORT UND FITNESSKONZEPTE E.U.
GÜLTIG FÜR DIE INDOOR CYCLING KURSE DER SAISON 2020-2021

(ORIGINAL IN DER JEWELLS AKTUELLEN VERSION EINSEHBAR UNTER: WWW.SPORТАUSTRIA.AT)

Stand: 23. Oktober 2020

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Organisatorisches	4
Belüftung	6
Reinigung	6
Auftreten einer SARS-CoV-2-Infektion im Verein.....	6
Anhang.....	7

Impressum/Haftungsausschluss

Erstellt unter fachärztlicher Begleitung von

OA Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dipl.-Ing. Dr. med. Hans-Peter Hutter und Oberrat Doz. Dr. Hanns Michael Moshammer (Abteilung für Umwelthygiene und Umweltmedizin, ZPH, Medizinische Universität Wien)

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Pulsschlag Sport- und Fitnesskonzepte e.U.

Achtung: Es handelt sich bei diesen Handlungsempfehlungen um eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte und ersetzt eine Auseinandersetzung der Verantwortlichen mit der Rechtsgrundlage nicht! Die Handlungsempfehlungen dienen ausschließlich der Information der AdressatInnen. Die Empfehlungen und Auskünfte wurde nach gewissenhafter Prüfung des mitgeteilten Sachverhalts erstellt. Trotz sorgfältiger Recherche zu den einzelnen Themen können wir angesichts der Ausnahmesituation, der unbeständigen Sachlage, die sich zum Teil täglich ändert, jedoch ausdrücklich keine Gewähr oder Haftung übernehmen.

Einleitung

Sport und Bewegung sind **wichtig für das Wohlbefinden und die Gesundheit**. Regelmäßige Bewegung **stärkt die Immunabwehr**, wodurch auch das **Risiko**, an einer (**viralen**) **Infektion** zu erkranken, **reduziert wird**. Daher sollten auch während der COVID-19-Pandemie alle Menschen nachdrücklich zu Sport und Bewegung motiviert werden. Eine entscheidende Rolle kommt in diesem Zusammenhang den rund 15.000 gemeinnützigen Sportvereinen in Österreich zu, die insgesamt über 2 Mio. Mitglieder bewegen.

Da die Sportausübung, insbesondere im Sportverein, oftmals mit **sozialen Kontakten**, die ebenfalls **positive Auswirkungen auf die Gesundheit** haben, verbunden ist, gilt es **Maßnahmen** zu ergreifen, die das **Infektionsrisiko im Rahmen der Sportausübung minimieren**.

Die vorliegenden **Handlungsempfehlungen** basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und sollen die Verantwortlichen in Sportvereinen und SportstättenbetreiberInnen bei **der Minimierung des Infektionsrisikos** mit SARS-CoV-2 bei der **Ausübung von Sport** unterstützen. Diese Empfehlungen können auch als Grundlage zur Erstellung eines COVID-19-Präventionskonzeptes herangezogen werden.

Organisatorisches

- COVID-19-Ansprechperson** für die Indoor Cycling Kurse 2020-2021 ist der Veranstalter
- Handdesinfektionsmittelpender**, werden im Kursraum aufgestellt und sind von den Teilnehmern entsprechend den Anleitungen des Veranstalters anzuwenden – eigene Desinfektionsmittel sind zulässig
- 1 Meter Mindestabstand** ist in der gesamten Sportstätte einzuhalten
- Mund-Nasen-Schutzmasken** (MNS) ist von den TeilnehmernInnen in der gesamten Sportstätte zu tragen (selbst von den TeilnehmernInnen mitzubringen). Ausgenommen davon ist lediglich die Sportausübung und der Nassbereich (Duschen)
- Kontakt Daten aller TeilnehmerInnen** (Name, E-Mailadresse und Telefonnummer), werden vom Veranstalter erhoben (erfolgt durch das Anmeldeformular)
- Informationen an alle TeilnehmerInnen** werden vom Veranstalter im Bedarfsfall versendet (IC-News)
- vor jeder Trainingseinheit werden **alle TeilnehmerInnen** in eine **TeilnehmerInnenliste** eingetragen (vom Veranstalter) - die Listen werden mindestens **28 Tage aufbewahrt**
- vor jeder Trainingseinheit **erläutert der/die TrainerIn den SportlerInnen die Verhaltensregeln auf der Sportstätte**
- während der Trainingseinheit **überwacht der/die TrainerIn die Einhaltung der Verhaltensregeln**
- bei Nichtbefolgung der Verhaltensregeln schließt der/die TrainerIn den/die SportlerIn von der Sportausübung aus**

Verhaltensregeln auf der Sportstätte:

- wer sich **krank fühlt bzw. Symptome** (siehe **Gesundheitscheckliste** im Anhang) aufweist, darf die **Sportstätte nicht betreten bzw. bleibt zu Hause**
- wer in den **letzten 10 Tagen Kontakt zu einem bestätigten SARS-CoV-2-Fall** hatte, darf die **Sportstätte nicht betreten bzw. bleibt zu Hause**
- **eigene** (beschriftete) und befüllte **Trinkflasche und Handtuch** mitbringen
- wenn möglich, **bereits umgezogen zum Training** erscheinen und **nach dem Training zu Hause Duschen**
- **Mindestabstand 1 Meter** (Ausnahme ist die eigentliche Sportausübung von Kontaktsportarten, bei Hilfestellungen und bei kurzfristiger Unterschreitung)
- **Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes in geschlossenen Räumen sowie bei Veranstaltungen auch im Freien** (Ausnahmen: die eigentliche Sportausübung und gegebenenfalls Duschen)
- nach dem Betreten bzw. vor dem Verlassen der Sportstätte entweder **Hände waschen** oder **Hände desinfizieren**
- **keine Begrüßungen**, Verabschiedungen sowie kein Torjubel u.dgl. mit Körperkontakt (z.B. Handschlag, High Fives)

Übersicht aktuell gültige COVID-19-Maßnahmenverordnung (23.10.2020) für den Sport

		Mindestabstand beim Betreten	Maskenpflicht beim Betreten	Mindestabstand beim Sport	TeilnehmerInnengrenze bei Veranstaltung ohne zugewiesene und gekennzeichnete Sitzplätze
Sportstätte	outdoor	1m	nein*	ja, außer bei Kontaktsportarten, bei Hilfestellungen und bei kurzfristiger Unterschreitung	12**
	indoor		ja		6**
Öffentliche Freifläche outdoor (Wiese, Park etc.)			nein*		12**

* ausgenommen bei Veranstaltungen (z.B. ZuseherInnen)

** In einer Sportstätte können auch mehrere Gruppen parallel trainieren, falls eine Durchmischung ausgeschlossen werden kann. Für die Durchführung notwendige Personen (z.B. TrainerInnen oder bei Mannschaftssportarten/-bewerben die erforderliche Anzahl an SportlerInnen) sind nicht in die HöchstteilnehmerInnenzahl miteinzurechnen. Im Spitzensport dürfen bis zu 100 SportlerInnen indoor und 200 SportlerInnen outdoor teilnehmen. Maximal 6 Kinder denen gegenüber teilnehmende Personen Aufsichtspflichten wahrnehmen, sind ausgenommen (Eltern-Kind-Turnen mit 6 Kindern und 6 Erwachsenen somit möglich).

Belüftung

Eine möglichst hohe Außenluftzufuhr ist eine der wirksamsten Methoden, eventuell virushaltige Aerosole aus den Innenräumen zu eliminieren. Lüftungsmaßnahmen sind daher bedeutende Kernelemente der Vorsorge gegen Infektionen. Bei Indoor-Sportstätten sind daher folgende Maßnahmen zu setzen:

- Lüften der Sportstätte** so oft und intensiv wie möglich, wo möglich Querlüften
- Lüften der Garderoben und Duschen/Toiletten** vor und nach jeder Trainingseinheit für mindestens 5 Minuten

Bei Vorhandensein einer **mechanischen Lüftungsanlage** ist bei körperlichen Belastung der **Luftwechsel zu erhöhen**, wenn möglich auf einen 5-fachen Luftwechsel pro Stunde oder höher.

Mechanische Lüftungsanlagen mit Umluftanteil sind mit einer **zusätzlichen Filterung** (HEPA-Filter) zu auszustatten.

Reinigung

Maßnahmen nach der jeweiligen Trainingseinheit:

- Desinfektion gemeinsam genutzter Sportgeräte**, erfolgt durch **alle TeilnehmerInnen** mit den vom Veranstalter zur Verfügung gestellten Desinfektionsmittel
- Anleitung zur Desinfektion der Sportgeräte** wird vom Veranstalter zu Kursbeginn bekanntgegeben

Auftreten einer SARS-CoV-2-Infektion in den IC Gruppen

- COVID-19-Ansprechperson (Veranstalter) informiert** die örtlich zuständige **Gesundheitsbehörde**
- Weitere Schritte** werden von der örtlich zuständigen **Gesundheitsbehörde** verfügt
- Testungen** und ähnliche Maßnahmen **erfolgen** auf **Anweisung der Gesundheitsbehörde**
- Der Veranstalter unterstützt** die Umsetzung der Maßnahmen
- Dokumentation durch die COVID-19-Ansprechperson**, welche Personen Kontakt zur betroffenen Person hatten sowie Art des Kontaktes, anhand der **TeilnehmerInnenlisten**
- Bei Bestätigung eines **Erkrankungsfalls** erfolgen **weitere Maßnahmen** (z.B. Desinfektion der Sportstätte) auf Anweisung der **Gesundheitsbehörde**

Anhang

Kontaktdaten COVID-19-Ansprechperson

Vor- und Zuname: [Wolfgang Minichberger](#)

Telefonnummer: [+43 \(0\)699/10980451](#)

E-Mailadresse: office@puls-schlag.at

Gesundheitscheckliste

Haben Sie mind. eines dieser Symptome, für das es keine andere plausible Ursache (z.B. Allergie, eine andere bestätigte Diagnose) gibt?

- Fieber
- Husten
- Halsschmerzen
- Kurzatmigkeit
- Plötzlicher Verlust oder starke Veränderung des Geschmacks- oder Geruchssinn
- Durchfall
- Übelkeit oder Erbrechen
- Bauchschmerzen
- Bindehautentzündung/gerötete oder juckende Augen

Wenn Sie eines oder mehrere dieser Symptome, für das es keine andere plausible Ursache (z.B. Allergie, eine andere bestätigte Diagnose) gibt, haben, bleiben Sie zu Hause und kontaktieren Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt oder die telefonisch Gesundheitsberatung 1450.