

Bright Stars Berlin

Abteilung Cheerleading im SV Stern Britz 1889 e.V.



Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	3
2.	Verantwortlichkeiten	3
3.	Regeln für das persönliche Verhalten	3
3.1	Barrieremaßnahmen	3
3.2	Enge Kontakte meiden.....	4
3.3	Zu Hause auskurieren.....	4
3.4	Wundschutz.....	5
4.	Regeln zur Sporthygiene	5
4.1	Richtiges Lüften der Hallen	5
5.	Regeln für Essen und Trinken	5
5.1	Nutzung von Getränkeflaschen	6
6.	Regeln für die persönliche Hygiene	6
6.1	Tragen von Atemschutzmasken.....	6
6.2	Hände regelmäßig und gründlich waschen	7
6.3	Richtig husten und niesen	9
7.	Hygienehinweise zum Sport während einer Pandemie	10
8.	Umgang mit meldepflichtigen Krankheiten laut Infektionsschutzgesetz (IfSG)	11
9.	Informationen/Aushänge	11



Einleitung

Die Einhaltung von hygienischen Gesichtspunkten ist von großer Bedeutung, um das Wohlbefinden und die Gesundheit der Mitglieder des Vereins zu sichern. Die aufgeführten Maßnahmen haben das Ziel, Erkrankungen zu vermeiden und der Gesunderhaltung des Menschen und der Umwelt zu dienen, übertragbaren Krankheiten beim Menschen vorzubeugen, Infektionen frühzeitig zu erkennen und ihre Weiterverbreitung zu verhindern.

1. Verantwortlichkeiten

Für die Organisation, Durchführung und Überwachung des Hygienekonzeptes ist der Vorstand verantwortlich. Unterstützt in ihrer Aufgabenerfüllung werden sie durch die Trainer und Betreuer der einzelnen Teams.

Allen Mitgliedern und Eltern obliegt eine Mitwirkungspflicht bei der Einhaltung und konsequenten Umsetzung vorgegebener Hygienemaßnahmen.

2. Regeln für das persönliche Verhalten

Grundsätzlich gelten die Regeln für das persönliche Verhalten für jeden der im Verein mitwirkenden Personen. Diese sind der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entnommen.

2.1 Barrieremaßnahmen

Krankheitserreger auf Abstand halten

Unser Immunsystem kann viele Krankheitserreger abwehren, denen wir ausgesetzt sind. Unterstützend lässt sich eine Ansteckung mit übertragbaren Infektionskrankheiten vorbeugen, wenn es gelingt, Krankheitserreger auf Abstand zu halten. Unterschiedliche Barrieremaßnahmen helfen dabei.

- Die Mitglieder und deren Eltern verzichten auf Händeschütteln oder andere Begrüßungsrituale mit Kontakt, um das Abstandsgebot einzuhalten.
- Auch während der Trainingspausen ist der Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen einzuhalten.
- Umkleideräume und Duschen werden nicht genutzt, d. h. die Mitglieder, Trainer*innen und Betreuer kommen bereits umgezogen in die Sportstätte.



- Die Hallenschuhe werden in der Halle oder anderen Innenräumen angezogen.
- Zur Kontaktnachverfolgung im Falle einer später festgestellten Infektion sind die Namen der anwesenden Personen geeignet zu dokumentieren. Diese Empfehlung entfällt für alle Personen, die die Tracing-App einsetzen, sobald diese Tracing-App verfügbar ist.
- Die Zahl der Personen, die sich maximal auf einer bestimmten Hallenfläche aufhalten dürfen, richtet sich nach der jeweils gültigen Fassung der Verordnung über erforderliche Maßnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung des neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 in Berlin bzw. nach der Anordnung des Sportamtes Neukölln
- Sofern die Toiletten und Waschbecken seitens des Hallen-Betreibers zur Nutzung freigegeben werden, sind diese regelmäßig zu reinigen bzw. zu desinfizieren.
- Es darf sich jeweils nur eine Person in den Sanitärräumen aufhalten.
- Reinigungs- bzw. Desinfektionsmittel sind für alle Bereiche in ausreichendem Maß zur Verfügung zu stellen.

2.2 Enge Kontakte meiden

Verzichten Sie in Zeiten von hohen Infektionsgefährdungen auf das Händeschütteln. Erklären Sie Ihrem Gegenüber, dass dadurch eine Ansteckung vermieden werden kann. Halten Sie in Zeiten von hohen Infektionsgefährdungen einen Abstand von 1,5 bis 2 Meter zu anderen Personen ein um eine Ansteckung zu vermeiden. Sofern dieser Abstand nicht eingehalten werden kann nutzen Sie bitte einen Mund-Nase-Schutz. In Abhängigkeit von der jeweiligen Örtlichkeit sind Regelungen für den Zutritt zur jeweiligen Örtlichkeit zu treffen und entsprechend zu kennzeichnen. Ziel dieser Regelungen ist die Wahrung eines Abstandes von 1,5 Metern auch beim Ein- und Ausgang.

2.3 Zu Hause auskurieren

Nur symptomfreie Personen dürfen sich in der Sportstätte aufhalten. Wer Symptome für akute Atemwegserkrankungen wie Husten, Fieber, Muskelschmerzen, Störung des Geruchs- oder Geschmackssinns, Durchfall oder Übelkeit aufweist, darf die jeweilige Sportstätte nicht betreten und sollte telefonisch bzw. per Mail einen Arzt/eine Ärztin kontaktieren. Ausnahmen sind nur für Personen mit bekannten Grunderkrankungen wie bspw. Asthma zulässig.



Personen, die einer Covid-19-Risikogruppe angehören, müssen die erforderliche Risikoabwägung selbst treffen. Der CCVD empfiehlt allen Personen, die einer Covid-19-Risikogruppe angehören, nur nach vorheriger Konsultation eines Arztes/einer Ärztin am Training oder Wettkampf teilzunehmen.

2.4 Wundschutz

Schon kleine Verletzungen können eine Eintrittspforte für Krankheitserreger sein. Harmlose, kleinere Verletzungen, die nicht stark bluten, sollten, soweit möglich mit klarem Trinkwasser gesäubert und mit einem Pflaster oder Wundverband abgedeckt werden, um zu verhindern, dass Keime eindringen oder um andere Menschen vor einer Kontaktinfektion zu schützen. Bei größeren Verletzungen decken Sie die Wunden steril ab und suchen sie einen Arzt auf!

Vor und nach jedem Verbandswechsel gilt: „Hände waschen“!

3. Regeln zur Sporthygiene

3.1 Richtiges Lüften der Hallen

Winter ist Erkältungszeit. Da schniefen die Sporttreibenden, niesen und husten. Die oft zu trockene Heizungsluft lässt die Schleimhäute austrocknen und empfindlicher werden. Eine geeignete individuelle Maßnahme ist eine ausreichende Trinkmenge über den Tag verteilt einzunehmen. In geschlossenen Räumen können sich mögliche Krankheitserreger aufhalten. Das Risiko einer Ansteckung kann bestehen. Um das Raumklima und die Raumluft zu verbessern, empfiehlt es sich mindestens drei- bis viermal am Tag für jeweils zehn Minuten frische Luft hereinzulassen. Dafür sollte man das Fenster ganz öffnen (Stoßlüften). Ein gekipptes Fenster über längere Zeit ist kein Ersatz. Der Luftaustausch ist zu gering und häufig entsteht unangenehme Zugluft. Dies gilt auch und gerade in Zeiten des Corona-Virus, lüften Sie regelmäßig!

4. Regeln für Essen und Trinken

Die Belastung von Lebensmitteln mit krankheitserregenden Keimen stellt sowohl in der Gemeinschaftsverpflegung als auch während des Sports ein Risiko dar, welches Sie mit ein paar einfachen Handgriffen so gering wie möglich halten können. Mit den folgenden Tipps können Sie einer Infektion vorbeugen.



4.1 Nutzung von Getränkeflaschen

Es ist darauf zu achten, dass ausschließlich eigene Trinkbehälter genutzt werden. Um die Hygiene zu gewährleisten dürfen persönlich genutzte Trinkgefäße nicht mit einem anderen Sportler geteilt werden da sonst Keime, Viren, Bakterien und Ähnliches übertragen werden können. Zusätzlich empfehlen wir auch die Gefäße Regelmäßig zu reinigen.

5. Regeln für die persönliche Hygiene

Die Regeln für die persönliche Hygiene korrespondieren mit den Regeln für das persönliche Verhalten. Die Informationen wurden hier von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung übernommen.

5.1 Tragen von Atemschutzmasken

Die wichtigsten und effektivsten Maßnahmen zum persönlichen Schutz sowie zum Schutz anderer Personen vor der Ansteckung mit Erregern von Atemwegsinfektionen sind die korrekte Husten- und Nies-Etikette, eine gute Händehygiene und das Abstandhalten (ca. 1,5 bis 2 Meter) von Personen. Diese Maßnahmen sind in Anbetracht von Grippewellen oder Covid-19 aber überall und jederzeit angeraten.

Da eine Infektion nicht immer gleich für den Betroffenen erkennbar ist, ist das vorsorgliche Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes gerade in Situationen, in denen man mit anderen Personen zusammentrifft (z.B. beim Training) und ein Abstand von 1,5 bis 2 Metern nicht eingehalten werden kann, auch für vermeintlich Gesunde sinnvoll. Jedoch kann ein Mund-Nasenschutz ebenfalls eine Gefahr darstellen und wird deshalb nur den Trainern vorgeschrieben.

Für die optimale Wirksamkeit ist es wichtig, dass der Mund-Nasen-Schutz korrekt sitzt. Dieser muss enganliegend getragen werden und bei Durchfeuchtung gewechselt werden. Mund-Nasen-Schutz aus Stoff (z.B. Baumwolle) muss regelmäßig (täglich) bei mindestens 60 Grad gewaschen werden. Während des Tragens sollte er nicht (auch nicht unbewusst) verschoben werden.



Lassen Sie sich ggf. von einer medizinischen Fachkraft beraten, ob diese Maßnahme in Ihrem konkreten Fall empfehlenswert ist, welche Maske für Sie geeignet ist und wie man die Maske richtig anlegt bzw. wechselt. Nach dem Abnehmen der Maske sind die Hände gründlich mit Wasser und Seife zu waschen. Zu beachten ist, dass es keine hinreichenden Belege dafür gibt, dass das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes das Risiko einer Ansteckung für eine gesunde Person, die ihn trägt, verringert. Nach Angaben der WHO kann das Tragen einer Maske in Situationen, in denen dies nicht empfohlen ist, ein falsches Sicherheitsgefühl erzeugen. Das kann dazu führen, dass zentrale Hygienemaßnahmen wie eine gute Händehygiene vernachlässigt werden.

Trainer*innen und ggf. Betreuer*innen halten Abstand, stehen grundsätzlich außerhalb der Abgrenzungen, und führen keine Bewegungskorrekturen/Hilfestellungen mit Körperkontakt durch. Kann der Abstand ausnahmsweise (z. B. Verletzung eines Spielers/einer Spielerin) nicht eingehalten werden, tragen Trainer*innen und ggf. Betreuer*innen einen Mund-Nase-Schutz.

5.2 Hände regelmäßig und gründlich waschen

Die Hände sollten nicht nur gewaschen werden, wenn sie sichtbar schmutzig sind. Denn Krankheitserreger sind mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen. Daher sollten Sie sich im Alltag regelmäßig die Hände waschen, insbesondere bei folgenden Anlässen:

Immer nach...

- dem nach Hause /dem auf die Arbeitsstelle kommen
- dem Besuch der Toilette
- dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- dem Kontakt mit Abfällen
- dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischem Abfall
- dem Abnehmen des Mund-Nase-Schutzes

Immer vor...

- den Mahlzeiten
- dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika

Bright Stars Berlin

Abteilung Cheerleading im SV Stern Britz 1889 e.V.



Immer vor und nach...

- dem Kontakt mit Kranken
- der Behandlung von Wunden

Wenn Sie z.B. nach Kontakt mit anderen Menschen, nach einer Bus- oder Bahnfahrt nicht gleich die Möglichkeit haben, sich die Hände zu waschen, vermeiden Sie, mit den ungewaschenen Händen Augen, Nase oder Mund zu berühren, da dies häufig die Eintrittspforten für Krankheitserreger sind.

Schmutz und auch Krankheitskeime abwaschen – das klingt einfach. Richtiges Händewaschen erfordert aber ein sorgfältiges Vorgehen. Häufig werden die Hände beispielsweise nicht ausreichend lange eingeseift und insbesondere Handrücken, Daumen und Fingerspitzen vernachlässigt.

Gründliches Händewaschen gelingt in fünf Schritten:



Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser.



Seifen Sie dann die Hände gründlich ein – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen.



Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.



4 Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.



5 Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.

5.3 Richtig husten und niesen

Beim Husten oder Niesen sollte möglichst kein Speichel oder Nasensekret in die Umgebung versprüht werden. Sich beim Husten oder Niesen die Hand vor den Mund zu halten, wird oft für höflich gehalten. Aus gesundheitlicher Sicht aber ist dies keine sinnvolle Maßnahme: Dabei gelangen Krankheitserreger an die Hände und können anschließend über gemeinsam benutzte Gegenstände oder beim Hände schütteln an andere weitergereicht werden.

Um keine Krankheitserreger weiterzuverbreiten und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten Erkrankte die Regeln der sogenannten Husten-Etikette beachten, die auch beim Niesen gilt:

Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.

Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen Sie es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden. Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!

Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und sich dabei ebenfalls von anderen Personen abwenden.



5.4 Hygienehinweise zum Sport während einer Pandemie

Eine Pandemie ist ausgerufen oder der Ausbruch steht möglicherweise kurz bevor. Um diesen noch zu vermeiden oder um die Auswirkungen der Pandemie abzuschwächen wurde Sport auf den häuslichen Bereich verlegt. Damit Sie möglichst von einer Infektion verschont und damit gesundbleiben, möchten wir Ihnen folgende Hinweise des Robert Koch Instituts für den privaten Bereich und die Öffentlichkeit vorstellen:

- zu Hause bleiben, wann immer möglich; Zimmer regelmäßig lüften,
- nicht notwendige Reisen absagen oder verschieben,
- möglichst nur für Versorgungsgänge rausgehen; Abstand von 1,5 bis 2 m zu anderen Personen halten und wenn dies nicht möglich ist einen Mund-Nasen-Schutz tragen,
- private Kontakte auf das Notwendigste reduzieren bzw. Möglichkeiten ohne direkten/persönlichen Kontakt nutzen (Telefon, Internet etc.),
- Risikogruppen durch Familien- und Nachbarschaftshilfe versorgen; aktiv Hilfsangebote machen,
- Umgang mit Erkrankten im Haushalt festlegen (Schlafen und Aufenthalt in getrennten Zimmern; Mahlzeiten getrennt einnehmen; räumliche Trennung von Geschwisterkindern),
- gemeinschaftliche Treffen/Aktivitäten absagen (Vereine, Sportgruppen, größere private Feiern),
- enge Begrüßungsrituale vermeiden (Küsschen, Händeschütteln).

Und natürlich gelten auch weiterhin die Standardhygienemaßnahmen wie:

- richtige Händehygiene
- Hygiene beim Husten und Niesen

Halten Sie auch alle Familienmitglieder zu deren Einhaltung an.

Für die Hygiene ist es aber auch sehr wichtig, die Hygiene in Küche und Badezimmer penibel einzuhalten.



Sollten Sie trotzdem Anzeichen einer Infektion bei sich oder Familienangehörigen feststellen:

- rufen Sie Ihren Hausarzt und/oder eine der Hotlines an (z.B. Berlin (030) 9028-2828).
- suchen Sie keinesfalls selbständig eine Arztpraxis oder Ambulanz auf, da dies eine mögliche Verbreitung fördern könnte
- lassen Sie sich auf Sars-CoV-2 testen
- versuchen Sie den Kontakt mit erkrankten Familienmitgliedern zu minimieren - gleiches gilt, wenn Sie erkrankt sind

informieren Sie Ihren Verein über Ihre Erkrankung

6. Umgang mit meldepflichtigen Krankheiten laut Infektionsschutzgesetz (IfSG)

Eine Vielzahl von Infektionskrankheiten sind nach dem Infektionsschutzgesetz meldepflichtig. Grundsätzlich ist nach § 8 IfSG der feststellende Arzt verpflichtet, die im Gesetz (§6) genannten Krankheiten zu melden.

Ist das jedoch primär noch nicht erfolgt bzw. treten die im § 34 Abs. 1 bis 3 IfSG zusätzlich genannten Krankheiten in dem Verein auf, so muss gemäß Aufgabenübertragung nach § 13 Abs. 2 Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) und § 13 Unfallverhütungsvorschrift „Grundsätze der Prävention“ der Vorstand der Abteilung das Auftreten bzw. den Verdacht der genannten Erkrankung unverzüglich (innerhalb 24 Stunden) dem zuständigen Gesundheitsamt melden. Dies gilt auch bei Auftreten von 2 oder mehr gleichartigen, schwerwiegenden Erkrankungen, wenn als deren Ursache Krankheitserreger anzunehmen sind.

7. Informationen/Aushänge

Folgend sind einige Plakate der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zur Information beigefügt.

Die Seite ist über folgenden Link zu erreichen:

<https://www.infektionsschutz.de/>

Piktogramme Hygienetipps



Regelmäßig Hände waschen



Hände gründlich waschen



Hände aus dem Gesicht fernhalten



Richtig husten und niesen



Abstand halten



Wunden schützen



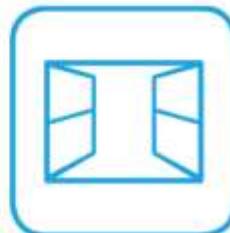
Auf ein sauberes Zuhause achten



Mit Lebensmitteln hygienisch umgehen



Wäsche heiß waschen



Regelmäßig lüften

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.



3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

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



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.

5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichtern 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.



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.

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.

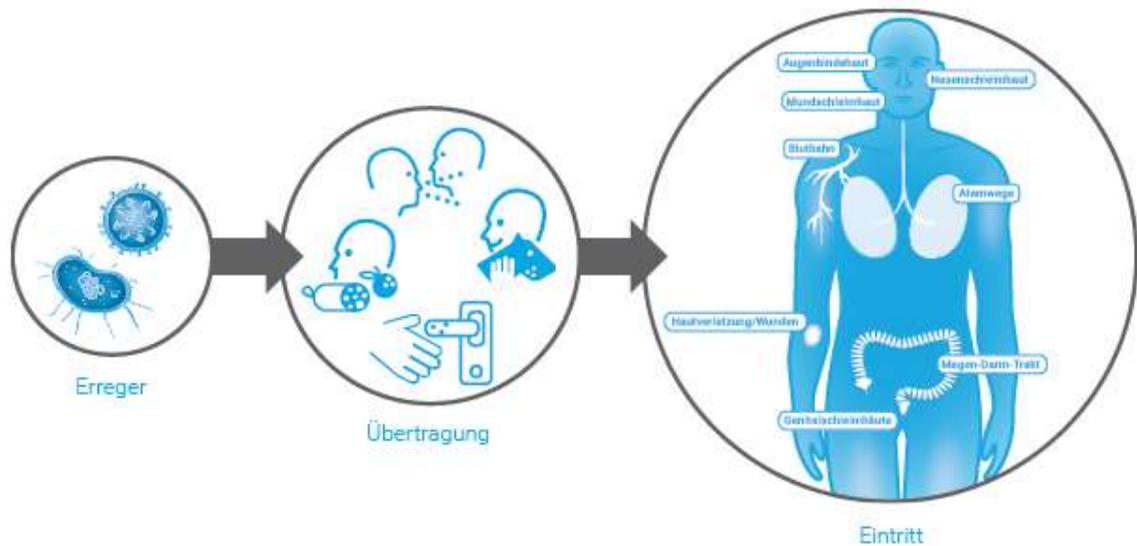


10. Regelmäßig lüften

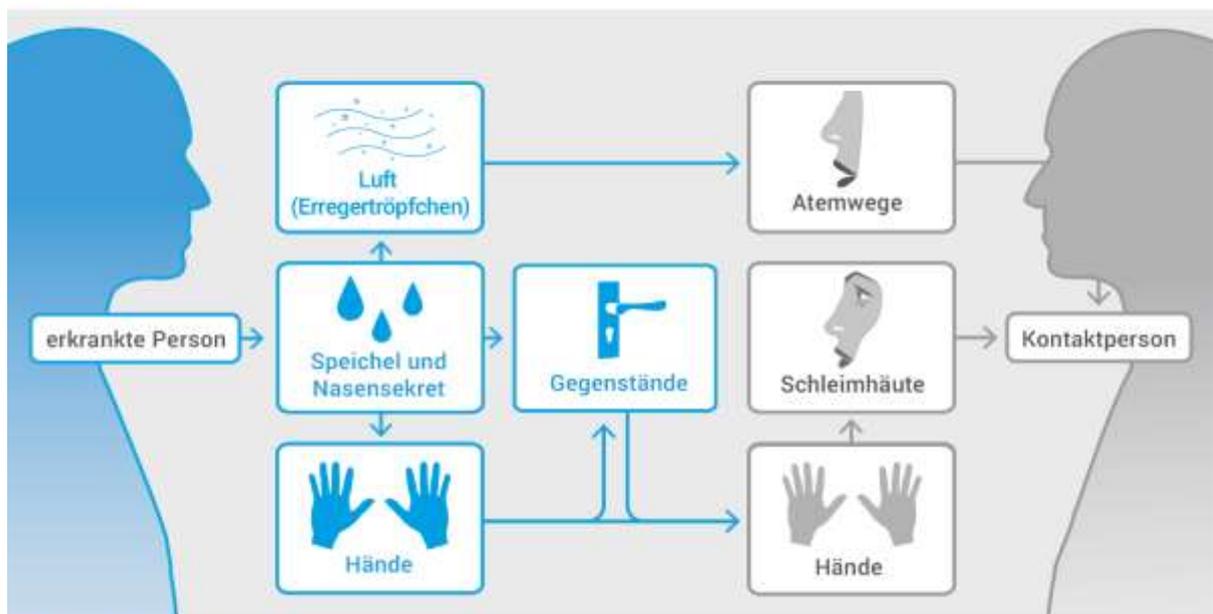
- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.



Wie kommt es zu Infektionskrankheiten?



Übertragungswege von Atemwegsinfektionen



Piktogramme Händewaschen - 7 Situationen



Nach dem 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

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