



Unterweisung für den Umgang mit COVID-19



Liebe Trainerinnen, lieber Trainer!

Seit einiger Zeit beschäftigt uns alle die COVID-19-Pandemie mit vielfältigen Einschränkungen, sowohl im Beruf als auch Privat. Wir sind als Sportverein sehen es als unsere Pflicht, allen Mitgliedern*innen Informationen zu COVID-19 bzw. Corona zur Verfügung zu stellen. In dieser Unterweisung lernst du, wie du eine Infektion mit COVID-19 verhindern kannst und an welchen Symptomen du sie im Notfall erkennst. Du bekommst Hinweise, was im Fall einer (vermuteten) Infektion zu tun ist.

Die Unterweisung ist in mehrere Kapitel aufgeteilt, die unabhängig voneinander bearbeitet werden können.

Bei Fragen wende dich an die Hygienebeauftragte.



Index:

01

COVID – 19

- Einleitung
- Krankheitsbild und Symptome
- Krankheitsbild und Symptome im Unterschied zu Grippe und Erkältung
- Risikogruppen
- Übertragungswege
- Inkubationszeit
- Dauer der Ansteckungsfähigkeit

02

Vermeidung einer Ansteckung

- Abstand
- Maßnahmen zur Einhaltung des Mindestabstands beim SCVM
- Hygiene
- Hygienemaßnahmen beim SCVM
- Alltagsmaske

03

Umgang mit COVID-19-(Verdachts-)fällen

- Verhalten bei Symptomen
- Vorgehen bei COVID-19-(Verdachts-)fällen
- Vorgehen bei der Rückkehr aus Risikogebieten
- Ansprechpartner
- Bestätigung



01. COVID-19



COVID-19

Einleitung

Nach dem Auftreten des neuartigen Coronavirus (COVID-19) hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) am 30. Januar 2020 den Gesundheitsnotstand ausgerufen.

- Weltweit steigt die Zahl der Infizierten weiter an.
- Auch in Deutschland sind zahlreiche Menschen davon betroffen.

Du erhältst Informationen über das Virus und seine Übertragungswege, um eine Infektion zu vermeiden und im Ernstfall zu erkennen.





COVID-19

Krankheitsbild und Symptome

Die Krankheitsverläufe variieren sehr stark in Symptomatik und Schweregrad, es gibt keinen typischen Krankheitsverlauf. Die meisten Krankheitsfälle zeigen einen milden Verlauf.

Häufig genannte Syptome/Manifestationen in Deutschland

Husten	Bei 40 % der Erkrankten
Fieber	Bei 28 % der Erkrankten
Schnupfen	Bei 27 % der Erkrankten
Störung des Geruchs- und/oder Geschmackssinns	Bei 21 % der Erkrankten
Pneumonie	Bei 1,0 % der Erkrankten

Weitere Symptome: Halsschmerzen, Atemnot, Kopf- und Gliederschmerzen, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Konjunktivitis, Hautausschlag, Lymphknotenschwellung, Apathie, Somnolenz.



COVID-19

Krankheitsbild und Symptome im Unterschied zu Grippe und Erkältung

Symptom	COVID-19	Grippe/Influenza	Erkältung
Fieber	+++++	+++++	++
Trockener Husten	+++++	++++	+++
Allgemeine Schwäche	++++	+++++	++
Atemnot	+++	+	+
Verstopfte/laufende Nase	+	+++	+++++
Halsschmerzen	++	+++++	+++++
Kopfschmerzen	++	+++++	+++
Gliederschmerzen	+++	+++++	+++
Geruchs- und Geschmacksverlust	++++	+	+
Magen-Darm-Beschwerden	++	+	+
Ausschlag an Füßen oder Händen	+	-	-
Risiko für schweren Verlauf	++	+	-



COVID-19

Risikogruppen

Folgende Personengruppen haben ein erhöhtes Risiko für schwerere Verläufe:

- Ältere Personen ab etwa 50-60 Jahren
- Männliche Personen
- Raucher
- Adipöse und stark adipöse Menschen
- Personen mit bestimmten Vorerkrankungen
 - des Herz-Kreislauf-Systems (koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck)
 - Chronische Lungenerkrankungen (z.B. COPD)
 - Chronische Lebererkrankungen
 - Patienten mit Diabetes Mellitus
 - Patienten mit einer Krebserkrankung
 - Patienten mit einem geschwächten Immunsystem

Schwangere haben wahrscheinlich kein höheres Risiko für einen schweren Verlauf, jedoch reicht die Datenlage nicht aus, um das Risiko abschließend zu beurteilen.



COVID-19

Übertragungswege

Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion:

- Einatmen von virushaltigen Flüssigkeitspartikeln, die beim Atmen oder Sprechen, stärker aber noch beim Schreien oder Singen ausgeschieden werden.

Möglich ist eine Infektion über Aerosole:

- Einatmen von feinsten virushaltigen Partikeln, die beim Atmen, Sprechen, Schreien oder Singen ausgeschieden werden und über Stunden in der Luft stehen.

Es besteht grundsätzlich die Möglichkeit einer Schmierinfektion, dieser Übertragungsweg ist allerdings von eher geringer Bedeutung:

- Eine Infektion über Oberflächen, an denen das Virus haftet, ist nicht auszuschließen, insbesondere im direkten Umfeld infizierter Personen.



COVID-19

Inkubationszeit

Die Inkubationszeit (Zeit von der Ansteckung bis zum Auftreten erster Symptome) liegt im Mittel bei 5-6 Tagen.

Sie kann in seltenen Fällen mehr als 14 Tage andauern.

Die Inkubationszeit ist nicht gleichzusetzen mit der Dauer der Ansteckungsfähigkeit. Diese wird im Folgenden beschrieben.

Dauer der Ansteckungsfähigkeit

Die Ansteckungsfähigkeit beginnt bereits Tage vor Beginn der ersten Symptome.

Die Ansteckungsfähigkeit ist zur Zeit des Symptombeginns am größten.

Bei einer milden Erkrankung geht die Ansteckungsfähigkeit 10 Tage nach Symptombeginn deutlich zurück.

In Einzelfällen und bei schweren Verläufen kann sie deutlich länger anhalten.

Bitte lass Dich von Deinem behandelnden Arzt beraten!



02. VERMEIDUNG EINER ANSTECKUNG



Vermeidung einer Ansteckung

Abstand



Schüttle keine Hände, kein Abklatschen oder Fausten.

- Halte den **Mindestabstand** von 2 m ein. Folgende Maßnahmen helfen dir dabei:
- Führe **Besprechungen** möglichst remote durch. Halte Besprechungen vor Ort möglichst kurz und in Kleingruppen ab. Beachte bei der Wahl des Besprechungsortes die reduzierten Kapazitäten in den Kabinen und wähle möglichst einen Ort im Freien. Die maximal mögliche Anzahl Personen ist auf den Türen der Kabinen beschrieben. Halte einen Abstand von mindestens 2 Metern und verzichte auf Berührungen wie z. B. eine Begrüßung durch Händeschütteln oder High Five.
- Halte auch auf den nutzbaren **Gemeinschaftsflächen** (Kabinen, Clubheim, Spielfeldumrandung, Mannschaftsräumen) die Mindestabstände ein.
- Sitze im **Clubheim** und **in den Kabinen** ausschließlich an den freigegebenen Plätzen.
- Beachte die **Markierungen** auf dem Boden/an den Absperrungen (Kabinen, Spielfeldumrandung, Clubheim etc.) zur Einhaltung der Abstände.

Vermeidung einer Ansteckung

Maßnahmen zur Einhaltung des Mindestabstands beim SCVM



**Genaue Anweisungen
siehe Hygienekonzept**

- Maximal-Personen Anzahl in den Kabinen (bei genereller Öffnung der Kabinen)
- Einteilung der Anlagen in Zonen für Personengruppen
- Abkleben von nicht betretbaren Flächen
- Betreten/Verlassen der Anlagen durch unterschiedliche Zugänge
- Betreten der Anlagen nur für befugte Personen
- Einhalten der Mindestanzahl auf den Plätzen

Vermeidung einer Ansteckung

Hygiene

Um keine Krankheitserreger zu verbreiten und Andere vor Ansteckung zu schützen, beachte die Hust- und Niesetikette:

- Halte beim Husten oder Niesen mindestens zwei Meter Abstand von anderen Personen und dreh dich weg.
- Niese oder huste am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwende dies nur einmal und entsorge es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden.
- Wasch dir nach dem Naseputzen gründlich die Hände.
- Ist kein Taschentuch griffbereit, solltest du dir beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und dich dabei ebenfalls von anderen Personen abwenden.





Vermeidung einer Ansteckung

Hygienemaßnahmen beim SCVM

Besteht der Verdacht einer COVID-19 Erkrankung (z.B. durch Warnung der App oder Kontakt zu einem Erkrankten)
bleib zuhause bis ein negatives Testergebnis vorliegt oder befolge die Anweisungen des Gesundheitsamtes.
Erkältungssymptome kurierst du zuhause vollständig aus!

- Bleib zu Hause, wenn du krank bist, und kurier dich aus!
- Die medizinische Maske muss in allen Gebäuden getragen werden.
Ausgenommen ist lediglich der Fußballplatz.
- Nutze – wenn möglich - ausschließlich deine eigenen Trainingsmaterialien.
- Beachte bei der Nutzung der allgemeinen Materialien, dass du diese vor und nach der Nutzung desinfizierst.
- Nutze bei Bedarf das Desinfektionsmittel in den WC-Räumen, am Eingang sowie an weiteren stark frequentierten Stellen.
- **Desinfektionsmittel und Masken stellt dir der SCVM zur Verfügung**





Vermeidung einer Ansteckung

Masken

Was ist beim Tragen einer medizinischen Maske zu beachten?

- Trage ausschließlich medizinische Masken. Der SCVM stellt dir medizinische Masken für den Gebrauch an den Sportanlagen zur Verfügung.
- Wasch dir vor dem Anlegen und nach dem Ablegen einer Maske gründlich die Hände (mindestens 20 bis 30 Sekunden mit Seife).
- Achte beim Aufsetzen darauf, dass Nase und Mund bis zum Kinn abgedeckt sind und die Maske an den Rändern eng anliegt.
- Wechsel die Maske spätestens dann, wenn sie durch die Atemluft durchfeuchtet ist.
- Vermeide es, während des Tragens die Maske anzufassen und zu verschieben.
- Berühre beim Abnehmen der Maske nicht die Außenseiten, da sich hier Erreger befinden können. Greif die seitlichen Laschen oder Schnüre und lege die Mund-Nasen-Bedeckung vorsichtig ab.
- **KN95, N95, CPA oder FFP2:**
- Trage die Maske nicht länger als 8 Stunden, dann ist sie verbraucht. Du kannst die 8 Stunden aufteilen.
- Mach nach 75 Minuten Tragezeit eine 30-minütige Maskenpause. Dabei darfst du Tätigkeiten verrichten, bei denen keine Maske notwendig ist.





03. UMGANG MIT COVID-19- (VERDACHTS-)FÄLLEN



Umgang mit COVID-19-(Verdachts-)fällen

Verhalten bei Symptomen

Geh niemals krank zum Sport!

Stellst du Symptome wie:

- Husten
- erhöhte Temperatur oder Fieber
- Kurzatmigkeit
- Verlust des Geruchs-/ Geschmackssinns
- Schnupfen
- Halsschmerzen
- Kopf- und Gliederschmerzen
- allgemeine Schwäche

bei dir fest, bleibst du zuhause und informierst deine Trainerkollegen sowie den Abteilungsleiter. Der Abteilungsleiter muss über jeden COVID-19-(Verdachts-) Fall informiert und auf dem Laufenden gehalten werden. Ebenso muss die Abteilungsleitung über eine angeordnete Quarantäne sowie positive und negative Testergebnisse informiert werden. Besteht der Verdacht einer COVID-19 Erkrankung, lass dich nach Möglichkeit testen und bleib bis zum negativen Testergebnis zuhause. SCVM Kolleginnen oder Kollegen, zu denen du direkten Kontakt hattest (weniger als 1.5 Meter Abstand und länger als 15 Minuten ohne Unterbrechung), sind umgehend zu identifizieren und bei der Abteilungsleitung zu melden. Die identifizierten KollegInnen werden von der Abteilungsleitung informiert und bleiben ebenfalls zunächst zuhause.

Es besteht nach heutigem Wissensstand ein sehr geringes Risiko einer erneuten Erkrankung nach einer durchstandenen COVID-19 Erkrankung



Umgang mit COVID-19-(Verdachts-)fällen

Vorgehen bei COVID-19-(Verdachts-)fällen

Fall A		Fall B		Fall C	
Ich bin infiziert (Für mich liegt ein positives Testergebnis vor)		Ich hatte direkten Kontakt zu einer infizierten Person (Für diese Person liegt ein positives Testergebnis vor)		Ich hatte direkten Kontakt zu einer mutmaßlich infizierten Person (Für diese Person liegt <u>noch kein</u> positives Testergebnis vor, es besteht aber ausdrücklich der Verdacht einer Infektion)	
Ich informiere <u>umgehend</u> den Abteilungsleiter		Ich informiere <u>umgehend</u> den Abteilungsleiter		Ich informiere <u>umgehend</u> den Abteilungsleiter	
Ich komme <u>nicht</u> auf die Sportanlagen und befolge die Anweisungen meines Arztes/des Gesundheitsamtes. Quarantänenachweis schicke ich an den Geschäftsführer.		Ich komme <u>nicht</u> auf die Sportanlagen und informiere das Gesundheitsamt. Ich halte den Abteilungsleiter auf dem Laufenden.		Ich komme bis auf Weiteres <u>nicht</u> auf die Sportanlagen. Ich warte das Testergebnis der Kontaktperson ab.	
War ich innerhalb der letzten 3 Tage vor Auftreten der Symptome/vor der Testung auf den Sportanlagen?		Wurde ich aufgrund des Kontaktes zu der infizierten Person getestet?		Ist das Ergebnis meiner Kontaktperson positiv	
JA	NEIN	JA	NEIN	JA	NEIN
Ich melde umgehend alle trainingsbeteiligten Kontaktpersonen	Ich kümmere mich um den Austausch mit dem Gesundheitsamt	Bei positivem Testergebnis gilt FALL A	Ich halte mich an die Anweisungen des Gesundheitsamtes	Es gilt das Vorgehen im FALL B	Ich darf wieder auf die Sportanlagen
Abteilungsleitung informiert weiter, für diese gilt FALL B		Bei negativem Testergebnis darf ich wieder auf den Sportanlagen		Ich informiere meinen Abteilungsleiter immer über Verlauf und Ausgang des Falls!	



Umgang mit COVID-19-(Verdachts-)fällen

Vorgehen bei der Rückkehr aus Risikogebieten

- Nach einer Reise in ein Risikogebiet **außerhalb Deutschlands**, meldest du dich vor der Einreise nach Deutschland digital an: <http://www.einreiseanmeldung.de/>. Nutze dafür Chrome oder Mozilla, der Internet Explorer funktioniert nicht. Du musst dich umgehend für 10 Tage in häusliche Quarantäne begeben. Mit der Einreiseanmeldung erhalten die für den Zielort der Reisenden zuständigen Gesundheitsämter die notwendigen Informationen, um kontrollieren zu können, ob die im jeweiligen Bundesland bestehende Quarantänepflicht eingehalten wird.
- Teilweise gilt, dass Rückkehrer aus ausländischen Risikogebieten zusätzlich zur bestehenden zehntägigen Quarantänepflicht einer Testpflicht bei Einreise unterliegen. Das heißt, dass du dich entweder 48 Stunden vor Einreise oder unmittelbar nach der Einreise testen lassen musst. Bitte informiere Dich auf der Webseite des **RKI**.
- Frühestens 5 Tage nach der Einreise kann die Quarantäne durch ein negatives Testergebnis aufgehoben werden.
- Sofern Gebiete als neue Risikogebiete ausgewiesen werden und du innerhalb der letzten fünf Tage vor Bekanntmachung aus diesen Gebieten zurückgekommen bist, lass bitte auch einen Test durchführen.

Bis zum Erhalt eines negativen Testergebnisses oder der Aufhebung der häuslichen Quarantäne darfst du das Sportgelände nicht betreten.



Umgang mit COVID-19-(Verdachts-)fällen

Ansprechpartner

An wen kannst du dich im Bedarfsfall wenden?

Gesundheitsamt Corona - Hilfe		040-428 28 40 00
Hygienebeauftragte – Indre Berendes	i.berendes@scvm.de	0177-911 53 77
Abteilungsleiter – Jens Adler	j.adler@scvm.de	015 12-241 72 81
Geschäftsführung – Thomas Niese	t.niese@scvm.de	0160-143 11 90
Telefonische Seelsorge		0800-777 22 44
Allgemeinnummer des Arztrufes		116 / 117



BESTÄTIGUNG

Hiermit bestätige ich _____ (Name in Druckbuchstaben) Trainer/Betreuer der Mannschaft _____, dass ich die Unterweisung COVID19 gelesen und verstanden habe.

Ich halte mich an die Vorgaben des SC Vier- und Marschlande von 1899 e.V. und unterrichte meine Mannschaft über die Anweisungen.

Bei Fragen oder Unsicherheiten wende ich mich an die Hygiene-Beauftragte und bei einem möglichen Verdachte oder eines bestätigten Corona-Falls informiere ich umgehend den Abteilungsleiter!

Im Falle der Nichtbeachtung oder des groben Verstoßes der Anweisung behält sich der Verein Konsequenzen vor und die entsprechende Person/Mannschaft wird der Anlage verwiesen!

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Diese Bestätigung bitte ausdrucken und persönlich in der Geschäftsstelle abgeben!