

Hygieneschutzkonzept

Kulpenberg-Berglauf



Kyffhäuser Berglaufverein Bad Frankenhausen e. V.

Stand: 25.06.2020

Infektionsschutzregeln des Kyffhäuser Berglaufverein Bad Frankenhausen e. V.

Ich verpflichte mich, die hier aufgeführten Verhaltens- und Hygieneregeln für den Kulpenberg-Berglauf des Kyffhäuser Berglaufverein Bad Frankenhausen e. V. einzuhalten und trage somit aktiv dazu bei, das Risiko einer Infektion mit SARS CoV-2 für mich und meine Mitmenschen zu minimieren.

Allgemeine Verhaltensregeln

-Der Mindestabstand von 1,5m wird vom Betreten bis zum Verlassen der Veranstaltung eingehalten.

-Personen mit COVID-19-Symptomen und jeglichen weiteren Erkältungssymptomen dürfen nicht am Kulpenberg-Berglauf teilnehmen.

-Sportler*innen, die in den 2 Wochen vor dem Kulpenberg-Berglauf Kontakt zu einer mit SARS-CoV-2 infizierten Person oder Reiserückkehrern hatten, dürfen nicht teilnehmen.

-Personengruppen mit einem höheren Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf (Risikogruppen) sind besonders zu schützen. Im Hinblick auf den ärztlich verordneten Rehabilitationssport sind die Empfehlungen des Deutschen Behindertensportverbandes zu berücksichtigen.

-Die Veranstaltung wird nur von Sportler*innen besucht, Begleitpersonen sind nicht erlaubt. Auf Fahrgemeinschaften für den Weg zur Sportstätte wird verzichtet.

Verhaltensregeln beim Kulpenberg-Berglauf

- Auf sportliche Rituale (Abklatschen, Umarmen, etc.) wird verzichtet.
- Der Veranstalter stellt keine Verpflegung bereit. Eine Eigenverpflegung wird empfohlen.
- Zur Ausgabe der Startunterlagen treten die Teilnehmer einzeln an einen separaten Tisch heran. Der Tisch ist mit einer transparenten Schutzscheibe ausgestattet.
- Der Start erfolgt als Einzelstart im 10-Sekunden-Abstand.
- Auf der gesamten Laufstrecke ist äußerst rechts zu laufen.
- Zum Überholen ist eine geeignete Stelle zu wählen, die einen seitlichen Abstand von 1,5m ermöglicht.
- Laufen die Teilnehmer unmittelbar hintereinander (Windschattenlauf), ist ein Abstand von 10m einzuhalten.
- Nach Durchlaufen des Ziels, ist der Zielbereich zügig und unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5m zu verlassen.
- Die Siegerehrung erfolgt kontaktlos, Pokale und Urkunden werden separat ausgelegt.

Hygieneregeln

-Die allgemeinen Hygiene-Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts (RKI) bzw. der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sind einzuhalten.

-Die Verwendung eines Mund-Nase-Schutzes ist für alle Personen in außersportlichen Bereichen zu empfehlen.

Datenschutz (Bezeichnungen von Artikeln sind solche der DS-GVO.) Die Erhebung dieser personenbezogenen Daten erfolgt gem. Art. 6 Abs. 1 (b) bzw. (f) zur Einhaltung bundes- und landesweiter Regelungen zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus. Soweit davon Gesundheitsdaten betroffen sind, erfolgt die Verarbeitung im öffentlichen Interesse im Bereich Gesundheit gem. Art. 9 Abs. 2 (i).

Wir führen Teilnehmerlisten mit Namen, Vornamen und Telefonnummern. Diese werden nach vier Wochen gelöscht. Soweit von dort angefordert, werden Daten an das zuständige Gesundheitsamt zu den beschriebenen Zwecken weitergeleitet.

Datenschutzrechtliche Verantwortlichkeit:

Kyffhäuser Berglaufverein Bad Frankenhausen e. V.
Nico Bachmann
Poststraße 10
06567 Bad Frankenhausen

Auskunft (Art. 15), Berichtigung (Art. 16) Löschung (Art. 17), Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18), Datenübertragbarkeit (Art. 20), Widerspruch (Art. 21), Beschwerde (Art. 77), Einwilligungen jederzeit zu widerrufen, ohne Berührung der aufgrund der rechtmäßig erteilten Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung.

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.
- ▶ Verzichten 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.

