

An
LFV der Länder
Vereine des BVDG
Vorstand des BVDG

Bundesverband
Deutscher Gewichtheber e.V.

Badener Platz 6
69181 Leimen

+49 6224 975110
+49 6224 975114
info@bvdg-online.de
www.bvdg-online.de

Rudolstadt, den 09.03.2020

Umgang mit dem Corona-Virus Hier: Handlungsempfehlung

Sehr geehrter Sportfreundinnen und Sportfreunde,

in den letzten Tagen wurde viel vom und über die neue Grippeerkrankung mit der Bezeichnung Covid-19 berichtet.

Der BVDG möchte seinen Mitgliedern eine Handlungshilfe im Umgang mit dem Virus und zum Schutz der eigenen Sportlerinnen und Sportlern, der Funktionäre, Angehörigen und auch Zuschauern an die Hand geben.

In einem Telefongespräch mit Frau Prof. Dr. med. Barbara Gärtner, Leiterin Krankenhaushygiene im Institut für medizinische Mikrobiologie der Uniklinik des Saarlandes, konnte ich das Thema heute intensiv besprechen. Frau Prof. Dr. Gärtner ist neben ihrer Tätigkeit an der Uniklinik des Saarlandes auch in Funktionen beim DOSB und kann hier natürlich den besonderen Aspekt beim Sportbetrieb beurteilen.

Konkret weist sie darauf hin, dass alle Sportveranstaltungen durch das jeweilige Gesundheitsamt des Kreises bzw. der Stadt untersagt werden können. Sie empfiehlt daher also proaktiv mit den Behörden die Situation zu besprechen. Einzelfallentscheidungen müssen auf Basis der Rahmenbedingungen vor Ort getroffen werden.

Nach jetziger Sicht, welche sich schnell ändern kann, kann der Sportbetrieb im Gewichtheben weiter fortgeführt werden. Gewichtheben ist keine Körperkontakt-Sportart. Lediglich das Sportgerät wird mehrfach genutzt. Dies bedeutet jedoch nicht, dass eine Infektion absolut ausgeschlossen ist. Hier sollte wenigstens die Desinfektion der Hantel nach den Versuchen stattfinden.

Bei Wettkämpfen mit einer hohen Zuschauerzahl sollten erweiterte Möglichkeiten zur Körperhygiene bereitgestellt werden und die Zuschauer auf die Einhaltung der Husten und Niesetikette sowie das Händewaschen mit anschließender Desinfektion hingewiesen werden. Vermeiden Sie das Händeschütteln und halten Sie wenn möglich Abstand.

Weisen Sie die am Sportbetrieb teilnehmenden Funktionäre, Sportler und Betreuer darauf hin, dass sie sich bei ersten Symptomen oder Anzeichen einer Grippe bitte nicht mehr am Sportbetrieb beteiligen und dies auch dem Verein melden sollten.

Dies gilt im Besonderen für Personen die aus Gebieten mit bereits bestätigten Erkrankungsfällen kommen oder die unter Beobachtung stehen.

Weitere gute Informationen finden Sie unter folgenden Links:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>

https://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

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

Wie immer appellieren wir auch jetzt an den gesunden Menschenverstand und hoffen auf überlegtes Handeln von den Verantwortlichen vor Ort.

Im Anhang finden Sie noch einige Hinweise und Tipps zur Hygiene sowie zur Husten- u. Niesetikette

Mit freundlichen Grüßen

Im Original gezeichnet

Alexander Meinhardt-Heib
Vizepräsident Sport

Anlage A

Hände gründlich waschen

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. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.



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.



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



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.

Quelle: BZgA

Schritte der hygienischen Händedesinfektion



1
Benetzen Sie die Handflächen und reiben Sie die Handflächen gegeneinander. Auch die Handgelenke mit einschließen.



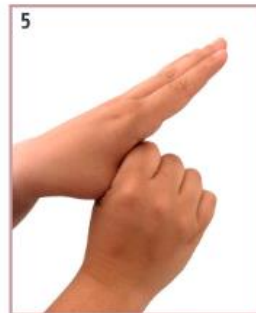
2
Die rechte Handfläche über den linken Handrücken legen und vom Handrücken aus die Finger ineinander verschränkt reiben und umgekehrt.



3
Handfläche auf Handfläche legen und mit ineinander verschränkten Fingern reiben.



4
Außenseite der Finger auf die gegenüberliegende Handfläche legen und mit verschränkten Fingern reiben.



5
Kreiselndes Reiben des linken Daumens in der rechten Hand und umgekehrt.



6
Kreiselndes Reiben der Fingerkuppen der rechten Hand in der linken Handfläche und umgekehrt.

Wann?

Durch regelmäßige hygienische Händedesinfektion können die Übertragungswege der Erreger unterbrochen werden. Waschen und Desinfizieren Sie sich die Hände nicht nur dann, wenn sie sichtbar schmutzig sind, sondern auch immer:

- nach der Toilettenbenutzung
- nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- vor der Essenszubereitung und vor dem Mahlzeiten
- nach der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln
- nach Kontakt mit Abfällen

Bringen Sie Spender mit Desinfektionsmittel überall dort an, wo regelmäßig eine Händedesinfektion durchgeführt werden muss. Sie sollten wegen des Risikos der Rekontamination ohne Handkontakt bedienbar sein.

Wie?

Üben Sie den gezeigten Ablauf der Händedesinfektion, denn nur bei diesem Vorgehen werden alle Flächen der Hand sicher mit dem Desinfektionsmittel benetzt!

- Entfernen Sie vor dem Desinfizieren grobe Verschmutzungen.
- Trocknen Sie vor der Desinfektion die Hände.
- Geben Sie ausreichend Desinfektionsmittel in die trockenen Hände.
- Achten Sie darauf, dass die Hände die ganze Zeit feucht sind.
- Reiben Sie das Desinfektionsmittel 30 Sekunden kräftig ein.
- Wiederholen Sie die Bewegungen jedes Schrittes fünfmal.



Deutsche
ApothekerZeitung

Dieses Poster ist ein Service der Deutschen Apotheker Zeitung, Deutsche Apotheker Verlag, Birkenwaldstr. 44, 70193 Stuttgart
www.deutscher-apotheker-zeitung.de, Foto: DAZ, Gestaltung: GRAPHIC Team Hannover/evk, 73230 Kirchheim unter Teck, Marktplatz 5



Husten- und Nies-Etikette

- Halten Sie beim Husten oder Niesen Abstand von anderen Personen und drehen sich weg.
- Niesen oder husten Sie in ein Einwegtaschentuch, das sie anschließend entsorgen bzw., bei einem Stofftaschentuch, in die 60-Grad-Wäsche geben.
- Waschen Sie nach Naseputzen, Husten oder Niesen immer die Hände!
- Haben Sie kein Taschentuch griffbereit, husten oder niesen Sie in die Armbeuge und wenden sich dabei von anderen Personen ab.