



**Bleibt
gesund
und fit!**

Vereinsnachrichten
Sonderausgabe 2020

Liebe Mitglieder des Ostseesportvereins, liebe Übungsleiter, liebe Freunde des Ostseesportvereins!

Die Coronakrise hat den Sportbetrieb in unserem Verein im Frühjahr 2020 leider zunächst völlig zum Erliegen gebracht.

Nun beginnen die Lockerungen, die es uns ermöglichen, zumindest in begrenztem Umfang den Sport wieder aufzunehmen. Um das Risiko von Infektionsmöglichkeiten zu reduzieren, erfordert dies jedoch einen hohen Bedarf an organisatorischen Vorbereitungen, der vom Vorstand und den Übungsleitern geleistet werden muss.

Um alle auf den gleichen Wissensstand zu bringen, haben wir uns entschlossen, ein Sonder-Vereinsheft herauszugeben, in dem Ihr/Sie alles Wichtige, insbesondere unsere Maßnahmen in den einzelnen Sparten und verschiedenen Austragungsstätten nachlesen und nachvollziehen könnt. Gleichzeitig zitieren wir die offiziellen Empfehlungen der Landesregierung, des Robert-Koch-Institutes (RKI), des Deutschen Turnerbundes (DTB), des Landessportverbandes Schleswig-Holstein (LSV), des Rehabilitations- und Behinderten-Sportverband Schleswig-Holstein e.V. (RBSV) und die Richtlinien der Gemeinde Scharbeutz.

Nach Drucklegung dieses Heftes wird sich sicherlich angesichts des zunehmend besseren Verständnis der Corona-Infektion und angesichts der sich ändernden Entwicklung der Infektion in Deutschland vieles noch ändern.

Die von uns dann vorgenommenen Maßnahmen, können jederzeit auf unserer Internetseite (www.ostseesportverein.de) nachgelesen und notwendige Formulare heruntergeladen werden.

Wir nehmen die Herausgabe dieses Sonderheftes gleichzeitig zum Anlass, zu der im Frühjahr ausgefallenen Jahreshauptversammlung einzuladen und bitten durch möglichst vollständige Rückmeldung uns in der Organisation der JHV zu unterstützen.

Sport ist für unsere Gesundheit enorm wichtig, Sport in Corona-Zeiten muss jedoch mit Einschränkungen leben und darf für den Einzelnen und die Gemeinschaft keine zusätzliches Gesundheitsrisiko sein.

In diesem Sinne bitten wir dieses Sonderheft zu sehen und wünschen allen, dass sie weiterhin gesund bleiben.

Stephan Peters **Dr. Olaf Höper**
(1. Vorsitzender) (2. Vorsitzender)

Einladung zur Jahreshauptversammlung 2020

Zeit: Donnerstag 17. September 2020
Ort: Sportlerheim Scharbeutz (Fuchsberg 1a)
Beginn: 19:00 Uhr

Achtung: Bitte melden Sie sich verbindlich zu der JHV unter 0160-8466291 oder per E-Mail: osv@ostseesportverein.de oder per Brief (Adresse s.o.) an. Es wird kein Essen und keine Getränke angeboten. Wir werden versuchen, die Sitzung kurz zu halten.

Tagesordnung:

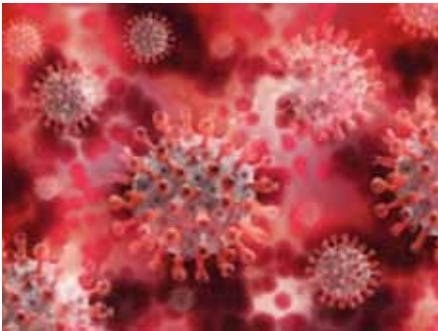
1. Begrüßung und Eröffnung der Jahreshauptversammlung
2. Grußworte der Ehrengäste
3. Genehmigung der Sitzungsniederschrift vom 21.03.2019 (Protokoll liegt vorher aus)
4. Jahresbericht des Vorstandes (5 Minuten)
5. Bericht der Sparten-/Übungs-leiter (je eine Minute oder auf nächstes Jahr vertagen)
6. Kassenbericht (liegt vorher aus)
7. Bericht der Kassenprüfer
8. Aussprache und Entlastung des Vorstandes
9. Genehmigung des Vorschlages zum Haushaltsplan 2020
10. Wahlen für
 - a) 2. Vorsitzende/Vorsitzender (für zwei Jahre)
 - b) Schatzmeister*in (für zwei Jahre)
 - c) Schriftführer*in (für 2 Jahre)
 - d) Beisitzer/in (oder mehrere Beisitzer)
 - e) Kassenprüfer (für zwei Jahre)
11. Stand des Verschmelzungsantrages FC Scharbeutz in den Ostseesportverein Scharbeutz e.V.
12. Ehrungen
13. Formulierungsänderungen in der Satzung der §§ 2.3 und 14
14. Anträge und Verschiedenes

Diese Tagesordnung gilt gleichzeitig als Einladung für unsere Mitglieder, Freunde und Förderer. Diese Einladung erfolgt gemäß § 12 der Vereinssatzung. Anträge sind lt. Satzung schriftlich zu stellen.

Die Anträge müssen 7 Tage vor der JHV beim 1. Vorsitzenden, Herrn Stephan Peters, Strandallee 35, 23683 Scharbeutz eingereicht werden.

Gez. Der Vorstand Ostseesportverein

Coronaviren sind kleine Erreger mit einer Größe von 120 – 160 nm (1 Nanometer= 1 Millionstel Millimeter), die eine Eiweißmembranhülle haben, deren stachelartige, nach außen ragenden Fortsätze die typische Form einer Krone verleihen (Lateinisch= corona). Mit diesen Eiweißfortsätzen haften sie sich insbesondere an die Zellen des oberen Atemwegssystem und wandern im Laufe der Erkrankung in das tiefe Atemwegssystem, in dem sie dort eine ausgeprägte Lungenentzündung hervorrufen können.



Coronaviren gab es immer schon, auch bei den üblichen Erkältungskrankheiten. Bekannt wurden diese Viren jedoch über eine Pandemie in China 2002/2003 als SARS-Pandemie und 2012 als MERS-Epidemie im Mittleren Osten, beides schwerwiegende Erkrankungen des Atemwegssystem.

Eine Epidemie wird als zeitlich und örtlich gehäufte, aber begrenzte Infektions-erkrankung bezeichnet, eine Pandemie überschreitet dagegen Ländergrenzen und tritt überall auf der Welt auf.

Das jetzige SARS-2=Covid-19 Virus scheint gegenüber den früheren Viren einen deutlich anderen Krankheitsver-

lauf zu haben. Es erkrankt nicht nur das Atemwegssystem, sondern alle lebenswichtigen Organe (Niere, Herz, Hirn, Leber, Nervensystem, Blutgerinnungssystem) können betroffen sein.

Folgende Übertragungswege sind am wahrscheinlichsten:

1. Über Aerosole, das sind winzige, eingetrocknete, Viren enthaltene Tröpfchenkerne mit einer geringen Größe von wenigen Mikrometer (= 1/1000 Millimeter), die sich sehr lange in der Luft, insbesondere in schlecht durchlüfteten Räumen aufhalten können.
2. Tröpfcheninfektion (beim Husten, Niesen, Sprechen, Singen usw.)
3. Kontaktübertragung über Oberflächen (Hände, Gegenstände usw.), wobei die Kontaktübertragung wohl nicht im Gegensatz zu den beiden ersten Übertragungswegen eine so große Rolle spielt.

Das Virus vermehrt sich insbesondere im oberen Atemwegssystem und kann dann eventuelle in das tiefe Atemwegssystem wandern, ist dann aber häufig im oberen Atemwegssystem nicht mehr nachweisbar.

Es dauert in der Regel 5-6 Tage, bis sich die ersten Symptome zeigen (Inkubationszeit).

Der Infizierte ist aber schon besonders 1-2 Tage, bevor er Symptome hat, sehr ansteckend.

Aus diesem Grunde sind generell die empfohlenen Abstands- und Hygieneregeln einzuhalten.

Folgende Symptome sind für die Covid-19-Infektion typisch *:

- Husten
- Fieber
- Schnupfen
- Störung des Geruchs- und/oder Geschmackssinns
- Lungenentzündung

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

Der Verlauf der Erkrankung kann individuell sehr unterschiedlich sein. Viele merken überhaupt nicht die Infektion (häufig Kinder), aber auch Jüngere können sehr ernsthaft erkranken.

Gefährdet sind insbesondere folgende Risikogruppen: *

- Alter > 50-60 J.
- Herz-Kreislaufkrankungen einschließlich Bluthochdruck
- Diabetes (Zuckerkrankheit)
- Erkrankungen des Atmungssystems, der Leber und der Niere
- Krebserkrankungen
- Immunschwäche-Patienten
- Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr reduzieren (z.B. Cortison, bestimmte Antirheumatika)

Was bedeutet dies alle für uns Sportler und Übungsleiter:

➤ Die empfohlenen Abstand- und Hygieneregeln sind konsequent einzuhalten.

➤ Jeder von uns ist mitverantwortlich dafür, dass das Virus sich nicht unbegrenzt ausbreitet.

➤ Relativ leichte Symptome (s.o.) sind nicht immer banale Infekte, sondern sollten immer als Covid-19- verdächtiger Infekt angesehen werden mit sofortiger entsprechender Diagnostik und Quarantäne, auf jeden Fall keine Teilnahme am Sport, um nicht andere zu gefährden.

➤ Eine besondere Situation wird sich im Herbst entwickeln. Dann werden wieder vermehrt die üblichen grippalen Infekte auftreten, die ja nicht von Covid-19-Infekten ohne entsprechende Diagnostik unterschieden werden kann.

➤ Es empfiehlt sich auf alle Fälle, als Risikogruppe an der üblichen Grippeimpfung teilzunehmen und sich evtl. als älterer Mensch auch gegen Pneumokokken impfen zu lassen, da dies die häufigsten bakteriellen Erreger der komplizierenden bakteriellen Lungenentzündung sind.

Zur Verdeutlichung der gesamten Problematik werdet Ihr/ werden Sie unsere und die offiziellen Richtlinien im Folgenden nachschlagen können, wobei sich auch nach Drucklegung der Zeitschrift vieles ändern kann, auf unserer Internetseite sind dann die Aktualisierungen nachzulesen.

Dr. Olaf Höper**Quellen:**

- [rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html#doc13776792bodyText7](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html#doc13776792bodyText7)
- [rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/Empfehlungen/Impfempfehlungen_node.html](https://www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/Empfehlungen/Impfempfehlungen_node.html)
- flexikon.doccheck.com/de/Coronavirus
- [ndr.de/nachrichten/info/podcast4684.html](https://www.ndr.de/nachrichten/info/podcast4684.html)
- [pixabay.com/de/images/search/corona+coronavirus/](https://www.pixabay.com/de/images/search/corona+coronavirus/)

Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.

Körperkontakte müssen unterbleiben

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Sportarten, sollte unterbleiben. In Zweikampfsportarten kann nur Individualtraining stattfinden.

Mit Freiluftaktivitäten starten

Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten, im Freien durchgeführt werden.

Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Da-bei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden. In einigen Sportarten kann der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll sein.

Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt. Die Gastronomiebereiche bleiben geschlossen, ebenso wie die Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume.

Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

In der Übergangphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans. Zu-dem ist auf touristische Sportreisen zu verzichten.

Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfs-fall auch digital durchzuführen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst auch sportliche Wettbewerbe.

Trainingsgruppen verkleinern

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training (bis zu fünf Personen), die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

Angehörige von Risikogruppen besonders schätzen

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. Individualtraining kann eine Option sein.

Risiken in allen Bereichen minimieren

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

In der Version vom 28. April 2020



Ablaufschema einer Sporteinheit					
Was? Wann? Wer?	Turnhalle Scharbeutz	Sportlerheim Fuchsberg	Heinz- Kieckse- Haus	Turnhalle Gleschendorf	Sportlerheim Gleschendorf
Sporteinheit ist beendet	ÜL begleitet TN durch die Männerumkleide nach draußen	ÜL schickt TN durch das Tor am Grantplatz	ÜL schickt TN durch den Eingang raus	ÜL begleitet TN durch die Umkleidekabine nach draußen	ÜL begleitet TN durch die die Glastür nach draußen
Sporteinheit ist beendet	Die Tür der Toilette mit dem Ellbogen öffnen und schließen				
Vor einer Sporteinheit	Teilnehmer müssen sich verbindlich anmelden. Spontanes Erscheinen ist nicht statthaft. Zuhause auf Toilette gehen und Sportkleidung anziehen, außer Turnschuhe. Handdesinfektionsmittel einpacken, Atemmaske und Kugelschreiber mitnehmen. Jeder TN muss 20 qm Sportfläche für sich allein haben mit einem Mindestabstand von 2 Metern. Die Turnschuhe werden (mit Abstand) vor der Halle etc. angezogen.				
Toilettennutzung	Die Person, die eine Toilette nutzt (Umkleideräume und Duschen dürfen nicht betreten und genutzt werden) desinfiziert alles, was von ihr berührt wurde mit dem Flächendesinfektionsmittel, dass der Verein den ÜL zur Verfügung gestellt hat. Einsprühen, einziehen lassen 60 bis 120 Sekunden und evtl abwischen. Die Tür der Toilette mit dem Ellbogen öffnen und schließen.				
Sportler kommen zur Sporteinheit und tragen Maske	Warten vor dem Eingang rechts mit Abstand.	Warten vor dem Gatter mit Abstand.	Warten vor dem Eingang mit Abstand.	Warten vor dem Gatter mit Abstand.	Warten vor dem Eingang mit Abstand.
ÜL kommt	Geht alleine rein und bereitet alles vor. Desinfizieren, lüften und Vereinbarungen bereitlegen. Maske wird bis zum Sportbeginn getragen.				
ÜL holt Teilnehmer, die ihre Maske tragen, ab.	Holt TN mit Abstand in die Halle durch den rechten Eingang neben der Halle	Holt TN mit Abstand in das Sportlerheim durch die Eingangstür	Holt TN mit Abstand in das HK-Haus durch die Eingangstür	Holt TN mit Abstand in die Halle durch den rechten Eingang beim Grill	Holt TN mit Abstand in das Sportlerheim durch den rechten Eingang neben dem Sportlerheim
ÜL/TN Aufgabe	Der Fragebogen Covid 19 wird von jedem TN mit einem eigenem Kuli ausgefüllt und an den ÜL übergeben. Nur gesunde TN etc. dürfen teilnehmen.				
Übungsleiter sonstige Aufgaben	Nach der Sporteinheit schickt der ÜL alle unterschriebenen Fragebogen und die TN-Liste an Stephan Peters. Wenn Desinfektionsm.,Mittel zur Neige geht Meldung an gleiche Operson.				

ostseesportverein.de



Kurse kommen dazu ... Kurse fallen weg: Auf der Homepage www.ostseesportverein.de kannst Du unter Sportangebote den aktuellen Plan mit Ort und Zeit herunterladen/ausdrucken.



Wichtige Internet-Adressen

ostseesportverein.de

schleswig-holstein.de/DE/Schwerpunkte/Coronavirus/
Erlasse/Landesverordnung_Corona.html

rbsv-sh.de/startseite/news-einzelansicht?tx_
news_pi1%5Baction%5D=detail&tx_news_
pi1%5Bcontroller%5D=News&tx_news_pi1%5Bnews%5
D=297&cHash=f232c487970292a8ddb3b07bc6107f00

lsv-sh.de/corona

dtb.de/index.php?id=4187

rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/
nCoV.html

ndr.de/nachrichten/info/podcast4684.html



Der gesamte Vorstand des Ostseesportvereins e.V. bedankt sich recht herzlich bei allen unseren Unterstützern und Inserenten. Wir freuen uns auf Ihre weitere Unterstützung. Wir brauchen Sie!

Ostseesportverein v. 1927/49 e.V.
Infos: www.ostseesportverein.de
und osv@ostseesportverein.de

Stand: Juni 2020

Jahrgang: 59. Jahrgang
Ausgabe: Sonderausgabe 2020
Auflage: 1.200 Exemplare
Herausgeber: Ostseesportverein
von 1927/49 e.V.,
Vorstand,
Strandallee 35,
23683 Scharbeutz

Anzeigen: Stephan Peters
Layout: Nils Krömer
Telefon: 0 45 03-79 53 66
Fax: 0 45 03-79 53 48



Ostseesportverein Scharbeutz e.V

Ostseesportverein – Strandallee 35 – 23683 Scharbeutz – www.ostseesportverein.de

Name Vorname Geburtsdatum

Adresse Tel Mail

1. Gehören Sie zu einer Risikogruppe?

< > < >

Ja, nein. Wenn ja, welche:.....

Risikogruppen (Alter > 50-60 J., Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Erkrankungen des Atmungssystems, der Leber und der Niere sowie Krebserkrankungen, Immunschwäche, Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr reduzieren (z.B. Cortison, bestimmte Antirheumatika))

2. Waren Sie in den letzten 14 Tagen in einem Risikogebiet oder hatten Sie Kontakt zu einem Covid-19-positiven Patienten oder waren Sie in einem Risikogebiet?

< > < >

Ja, nein. Wenn ja, wo:.....

3. Haben Sie zum aktuellen Zeitpunkt Beschwerden/Symptome wie Fieber, Husten, Auswurf, Riech- oder Geschmackstörungen, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen?

< > < >

Ja, nein. Wenn ja, welche:.....

Folgende Regeln sind zu beachten:

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen | Distanzregel einhalten |
| Körperkontakte auf das Minimum reduzieren | Allg. Hygieneregeln einhalten |
| Händedesinfektion vor Betreten des Übungsraum | Umkleiden und Duschen zu Hause |
| möglichst eigene Sportutensilien (z.B. Matten, Gewichte etc.) und Maske mitbringen | |
| eigenen Schreibstift mitbringen | Anweisung der Übungsleiter*innen ist bindend |

**Bei Fragen zur Teilnahme am Reha-Sport wenden Sie sich bitte an:
Dr. Olaf Höper, Facharzt f. Inn.Med., 2. Vorsitzender des OSV: Tel: 015124084120**

Ich habe die o.g. Fragen verstanden und wahrheitsgemäß beantwortet.

Ich habe die Regeln gelesen und verstanden.

Ich bin mir bewusst, dass trotz der Einhaltung aller empfohlenen Regeln, eine Infektion mit dem Covid-19-Virus nicht vollständig auszuschließen ist.

Scharbeutz, den

Unterschrift

GRAFIKPART

SCHARBEUTZ



**LOGOS, WORT- & BILDMARKEN, SOCIAL-MEDIA PROFILE,
EX LIBRIS, VISITENKARTEN, FLYER UND MEER!**

GRAFIKPART.DE 0176 78169548