



HYGIENEKONZEPT

Bauch-Beine-Po, Funktionsgymnastik, Jedermann-Gymnastik, Pilates, Tabata

- **Hygieneartikel** sind bereitgestellt - Hand-Desinfektionsmittel; Desinfektionsmittel für Gegenstände etc.; Einmal-Papierhandtücher
- **Regelmäßige Desinfektion** der Hände und ggf. Füße – beim Zutritt auf das Sportgelände, nach dem Toilettengang, ggf. in der Pause Hände waschen
- **Regelmäßige Desinfektion** (vor /nach jeder Trainingsgruppe) – Sportgeräte; Türgriffe; Ablageflächen...
- **Toiletten** – bleiben geöffnet und werden vom Übungsleiter regelmäßig desinfiziert
- **Umkleiden und Duschräume** – bleiben geschlossen; die Trainierenden kommen bereits in Sportkleidung
- **Gruppenwechsel** – es ist genügend Zeit zwischen den einzelnen Übungsgruppen eingeplant; der Übungsleiter hat dafür zu sorgen, dass die Sporttreibenden nicht gemeinsam, sondern mit Abstand in die Halle gehen; die folgende Trainingsgruppe darf die Halle erst betreten, wenn die vorhergehende Gruppe die Halle verlassen hat; die Teilnehmer der Sportgruppe warten vor der Halle auf den Trainer
- **Abstand halten** – der jeweils gesetzlich vorgeschriebene Mindestabstand (derzeit **1,5 m**) ist immer einzuhalten, sowohl beim Betreten als auch Verlassen der Turnhalle; während des Trainings ist grundsätzlich ein Abstand von mindestens **2,0 m** zu allen anderen Personen einzuhalten; die Ablage des Equipments erfolgt in einer pro Person ausgewiesenen „Zone“ (Hallenrand); beim Kommen und Gehen ist ein Nasen-Mundschutz zu tragen
- **Eigenes Equipment** der Sporttreibenden –Yoga/Gymnastikmatte ist mitzubringen; ggf. Sport – und Handgeräte; ggf. Trainingsmaterialien (Theraband, Hanteln); Trinkflasche
- **Personenkreis** – keine Zuschauer; Trainingsbetrieb nur in Gruppen von bis zu 30 Personen (incl. Trainer) möglich
- **Anwesenheitsliste** – in jeder Trainingsstunde ist eine Anwesenheitsliste durch den Übungsleiter zu führen; diese Liste bitte sammeln
- **Gesundheitsprüfung** – nur gesunde und symptomfreie Sporttreibende nehmen am Training teil; die Teilnahme am Sportbetrieb ist nur den Trainern und Sportlern gestattet, die anhängenden Fragebogen vollständig ausgefüllt und ihre Unbedenklichkeit bestätigt haben; dieser Fragebogen ist bei jedem Training erneut abzugeben
- **Turnhalle** – während des Trainingsbetriebs ist die Halle abzuschließen um unbefugtes Betreten zu vermeiden; vor Ort ist der jeweilige Trainer für die Einhaltung dieses Hygienekonzepts verantwortlich

Christiane Dünklein