

Turngemeinde 1902 e.V. Hygienekonzept für den Erwachsensport



Die allgemeinen Hygiene- und die geltenden Abstandsregeln sind jederzeit einzuhalten.

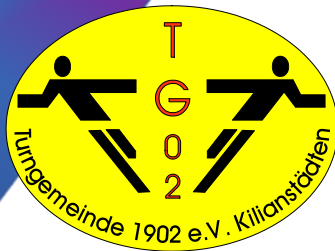
Trainer*innen und Vereinsverantwortliche informieren die Trainingsgruppen über die Maßnahmen und Regelungen des Hygienekonzepts. Den Anweisungen der Verantwortlichen zur Nutzung der Sportstätte ist Folge zu leisten.

Gesundheitsprüfung:

Eigentlich eine Selbstverständlichkeit: Nur gesunde und symptomfreie Sporttreibende nehmen am Training teil. Andernfalls ist eine Teilnahme nicht möglich. • Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.

Rechtzeitiges Kommen zum Sport!

- 1. Beim Kommen und Verlassen** der Sportstätte ist ein Mundschutz zu tragen.
Übungsleiter*innen benötigen eine Mund-Nasen-Bedeckung, wenn Sie Hilfestellungen geben.
- 2. Umkleidekabinen** bleiben geschlossen. Im Vorstand wurde beschlossen die Umkleidekabinen nicht zu öffnen, da wir dort die Einhaltung des Mindestabstandes nicht garantieren können.
 - Sportler*innen kommen dementsprechend mit Sportkleidung, ziehen kurz vor dem Betreten der Halle im Flur die Hallenschuhe an. (1,5 m Abstand),
 - Sofern vorhanden, ist die eine eigene Sportmatte mitzubringen und auch wieder mit nach Hause zu nehmen, Matten aus der Halle sind vor und nach dem Sport mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel zu desinfizieren.
 - Handtuch nicht vergessen
 - Nach dem Sport zu Hause duschen.
- 3. Hygieneregeln einhalten** (Desinfektionsmittel von mind. 61 % Alkoholgehalt sind bereitgestellt.)
 - Häufigeres Händewaschen, die konsequente Einhaltung der Nies- und Hustenetikette muss eingehalten werden, kein Handschlag zur Begrüßung bzw. Verabschiedung.
 - Vor und nach dem Training müssen Hände desinfiziert werden
 - Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände nur einzeln möglich. Toiletten sind geöffnet.
 - Regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen, Flächen und bei gemeinsam genutzten Sportgeräten werden von dem/r verantwortlichen Übungsleiter*in konsequent eingehalten.
 - Vor und nach jeder Trainingseinheit möglichst intensiv durchlüften.



5. Anwesenheitslisten

zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zwingend zu führen. Diese sind direkt nach der Übungsstunde in der Geschäftsstelle abzugeben.

- Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Telefon, Email

6. Distanzregeln einhalten

- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft ventiliert wird, sind mindestens 2,00- 4,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten. Der angegebene 1,50 m Mindestabstand zu allen anderen Personen wurden hier aufgrund der Dynamik (Bewegung durch den Raum) erweitert.
- Gruppentraining: Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.
- Zugangszeiten regeln und kommunizieren, genügend Zeit zwischen zwei Trainingseinheiten lassen.
- Eine Zeit von 15 Minuten zwischen den Gruppen mit gründlicher Durchlüftung des Raumes (wenn möglich) einplanen.
- Wenn möglich getrennte Ein- und Ausgänge nutzen.

7. Trainingsgruppen verkleinern, entsprechende Berücksichtigung von Risikogruppen

- Haben Teilnehmende bei meinem Angebot direkten Kontakt, weniger als 1,5 m Abstand?
 - → Dann darf die max. Teilnehmerzahl von 10 Personen nicht überschritten werden!
 - → Ansonsten richtet sich die max. Zahl nach der Raumgröße – 2,00-4,00 m pro Person.
- Weitere Empfehlungen: Feste Zuordnung von Übungsleiter*innen zu den Trainingsgruppen,
- Übungsleiter*innen sollten nicht mehr als 5 Gruppen betreuen.

- 1 Hallenteil: Erich-Simdorn-Halle → max. Personenzahl: 24
- Bürgertreff: Raum Büdesheim: max. Personenzahl: 10
- Bürgertreff: Großer Saal: max. Personenzahl: 15