



## Hygiene Richtlinien

### Allgemeine Hygienemaßnahmen:

1. Der Mindestabstand von 1,5 Metern, vor Turnhalle, und 3 Metern in der Turnhalle, muss ständig eingehalten werden. Unsere Übungsleiter\*innen (ÜL) werden dies beaufsichtigen und einfordern.
2. Alle Teilnehmer pro Trainingsgruppe werden mit Kontaktdaten geführt und können ggf. in der Infektionskette zurückverfolgt werden.
3. Die Trainingsgruppenbesetzung bleibt so weit wie möglich konstant
4. Ein Verweilen in der Turnhalle ist vor Trainingsbeginn und nach Trainingsende allen Beteiligten ausdrücklich untersagt.
5. Ein Nichteinhalten der genannten Regeln führt zum Trainingsausschluss.

### Gesundheitszustand der Teilnehmer\*in

1. Liegt eines der folgenden Symptome vor, darf die Person nicht zum Training erscheinen und muss einen Arzt aufsuchen: Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome
2. Das gleiche Vorgehen gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen
3. Bei einem positiven Test auf das Corona-Virus (SARS-CoV-2) im eigenen Haushalt, muss die betreffende Person 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden

### Ankunft zum Training:

1. Die Wege zum und vom Training müssen kurzgehalten werden:
  - 1.1. Alle Teilnehmer (TN) treffen sich immer direkt am Trainingsort unter Einhaltung der Abstände
  - 1.2. Umkleiden sind nur mit Masken zu betreten und ein Abstand von 1,5m ist unbedingt einzuhalten
  - 1.3. Die Duschen sind gesperrt
  - 1.4. Fahrgemeinschaften sind im vorgegebenen Rahmen gestattet
2. Einlass nur zur vollen Stunde. Vor der Turnhalle Abstand und Maskenpflicht einhalten
3. Anwesenheitskontrolle werden von ÜL (Teilnehmerlisten) durchgeführt
4. Ab dem Betreten der Turnhalle sorgt der ÜL für die Einhaltung der Hygienemaßnahmen
5. beim Betreten der Turnhalle haben alle TN noch Masken auf – werden zum Training abgesetzt
6. Zuschauern sowie fremden Personen ist das Betreten der Turnhalle untersagt

### Die Trainingseinheit:

1. Eine Trainingseinheit dauert 45 Minuten
2. 3m Abstand zum Neben-, Vorder- und Hintermann/frau
3. Geräte müssen von Teilnehmer\*innen und ÜL desinfiziert werden
4. Die TN haben ihre eigenen Matten dabei.
5. Die TN werden von den ÜL vor jedem Training neu für die Verhaltensregeln sensibilisiert.
6. Bei den ersten Trainingseinheiten ist auf eine angemessene Belastungssteuerung zu achten, geringe Intensitäten werden empfohlen.
7. Die Teilnehmerzahl pro Trainingsgruppe darf in keinem Training die Anzahl von 20 TN übersteigen.
8. Es ist kein Körperkontakt erlaubt!
9. Der Mindestabstand von 3 Metern muss immer eingehalten werden.

### Nach dem Training:

1. Nach 45 Min. die Halle zügig mit Maske und Abstand von 1,5m verlassen
2. Umkleiden sind nur mit Masken zu betreten und ein Abstand von 1,5m ist unbedingt einzuhalten
3. Sofort den Heimweg antreten.

# Bestätigung über Erhalt der Hygienerichtlinien für die Abteilung Freizeitsport

Bitte unterschrieben umgehend bei Übungsleiter\*in abgeben

## Sparten:

Aerobic/BBP	<input type="checkbox"/>	AquaFit	<input type="checkbox"/>
Bewusstheit durch Bewegung	<input type="checkbox"/>	Karate	<input type="checkbox"/>
Kinderturnen	<input type="checkbox"/>	Knabenturnen	<input type="checkbox"/>
Mutter-Kind-Turnen	<input type="checkbox"/>	NordicWalking	<input type="checkbox"/>
Rückengymnastik	<input type="checkbox"/>	Seniorengymnastik	<input type="checkbox"/>
Teenieturnen	<input type="checkbox"/>	Volleyball	<input type="checkbox"/>
Walking	<input type="checkbox"/>	Walking	<input type="checkbox"/>

\* Bitte Sparte ankreuzen:

## Kursangebote:

Bodyworkout	<input type="checkbox"/>	Zumba	<input type="checkbox"/>
-------------	--------------------------	-------	--------------------------

\* Bitte Angebot ankreuzen:

---

Ort, Datum

---

Name Teilnehmer\*in in Druckbuchstaben

---

Unterschrift Teilnehmer\*in bei Minderjährigen Erziehungsberechtigte