

Hygienekonzept

zum Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb

Stand: 30.06.2020



Sportart: Männergymnastik

Trainingsort: Günther-Kreisel-Halle

Vorwort:

Nach der Freigabe des Vereinssports durch die Landesregierung Hessen zum 09.05.2020 möchte der Bereich Breitensport, Sportart „Männergymnastik“, den Trainingsbetrieb wieder aufnehmen. Allerdings setzt das auch die Kenntnis der Regeln durch alle Übungsteilnehmer und deren Disziplin zu Einhaltung der Regeln voraus. Konkret setzt das Hygienekonzept auf die folgenden Maßnahmen:

Distanzregeln einhalten:

In der Halle muss ein genereller Abstand von 2 Meter eingehalten werden. Während des Trainings wird ein Abstand von 2 bis 4 Meter empfohlen.

Körperkontakte müssen unterbleiben:

Die Teilnehmer unterlassen übliche Kontakte wie Handschlag, Umarmung, Bodyshake.

Hygieneregeln einhalten:

Händewaschen vor und nach dem Training ist obligatorisch, während des Trainings werden Pausen zum Händewaschen eingerichtet. Das Aufsuchen der Waschräume / Toiletten findet nur einzeln statt.

Trainingsgruppen verkleinern:

Die Teilnehmerzahl je Trainingstermin ist auf 15 Personen inklusive Übungsleiter beschränkt, die sich auf 1 Hallendrittel verteilen.

Bodenübungen:

Für die Bodenübungen bringt jeder Teilnehmer seine eigene Matte mit.

Trainingszeiten:

Die Übungsstunde findet normalerweise von 19.00 bis 20.30 Uhr statt. Um den Kontakt mit anderen Trainingsgruppen möglichst zu vermeiden, beginnt das Training vorläufig erst um 19.15 Uhr und wird vorläufig schon um 20.15 Uhr wieder beendet.

Umkleieräume bleiben geschlossen:

Es ist ausschließlich der Zugang zu den Toiletten gestattet, dort gibt es auch die Möglichkeit zum Händewaschen. Ein Umkleiden vor Ort beschränkt sich auf den Schuhwechsel, alle Trainingsteilnehmer kommen in Trainingskleidung zum Training.

Hygienekonzept

zum Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb

Stand: 30.06.2020



Fahrgemeinschaften vermeiden:

Fahrgemeinschaften sollen vermieden werden, außer die Mitfahrer wohnen im selben Haushalt. Die Anreise zu Fuß oder mit dem Fahrrad wird empfohlen.

Angehörige von Risikogruppen besonders schützen / Krankheiten:

Sportlerinnen und Sportler, die einer Risikogruppe angehören oder im Haushalt mit einem angehörigen einer Risikogruppe zusammenleben, wird empfohlen, nicht am Training teilzunehmen. Im Falle einer Trainingsteilnahme geben Angehörige einer Risikogruppe dem Übungsleiter einen entsprechenden Hinweis, damit dieser im Trainingsablauf besonders darauf achten kann. Wer sich nicht gesund fühlt, bleibt dem Training fern und teilt dies auch im Vorfeld dem Übungsleiter mit.

Risiken minimieren:

Die Teilnahme am Training erfolgt freiwillig. Wer für sich ein besonderes Risiko sieht, spricht darüber mit dem Übungsleiter

Hygienekonzept

zum Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb

Stand: 30.06.2020



Konkrete Umsetzung vor Ort:

Verteilung der Hygiene-Maßnahmen im Vorfeld:

Alle Teilnehmer (max. 15 Personen je Trainingstermin) erhalten vor dem ersten Training eine schriftliche Information mit den Hygiene-Maßnahmen und der Information zum Trainingsablauf. Dieser Zettel muss bei der ersten Trainings- teilnahme unterzeichnet mitgebracht werden. Ohne Abgabe der unterschriebenen Information ist keine Trainingsteilnahme möglich.

Markierungen:

Als Eingang der Günther-Kreisel-Halle wird ausschließlich die rechte untere Tür benutzt. Als Ausgang dient ausschließlich die linke untere Tür (je Blickrichtung auf Front von außen). Eindeutige Beschriftungen und Kennzeichnungen sind angebracht.

Belüftung / Durchlüftung:

Die Türen bleiben während des Trainings geöffnet, um die Halle durchlüften zu können. Die Trennwände bleiben während des Trainings geschlossen, sind zum Trainingsbeginn und am Trainingsende hochgefahren.

Aufgaben des Übungsleiters vor Trainingsbeginn:

- Desinfizieren der vorhandenen Türgriffe
- Aufschließen der Toilettenanlagen – Türen offenstehen lassen.
- Überprüfung, ob ausreichend Seife, Einweghandtücher und Desinfektionsmittel vorhanden ist und ggf. Nachfüllen.

Aufgaben des Übungsleiters bei Ankunft der Teilnehmer:

Der Trainer lässt die Sportler einzeln in die Halle eintreten und nimmt die Namen auf (Anwesenheitsliste). Nimmt ein Sportler erstmalig am Training teil, so lässt er sich den im Vorfeld verteilten und unterzeichneten Zettel mit der Kenntnisnahme der Hygieneregeln geben. Dann schickt er die Sportler zum Händewaschen.

Aufwärmen:

Das Aufwärmen findet einzeln mit einem Mindestabstand von 2 m zueinander statt.

Trainingsende:

Die Sportler verlassen einzeln die Halle. Abschließend werden alle Türgriffe und benutzte Griffflächen von der Trainerleitung desinfiziert.

Hygienekonzept

zum Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb

Stand: 30.06.2020



Allgemeines:

Die oben aufgestellten Regeln (wie Teilnehmerzahl) können von dem Übungsleiter im Sinne einer Risikominimierung zum Wohle aller Teilnehmenden verschärft werden, wenn es die Situation erfordert.

Allgemeines (ergänzend):

Der Trainer führt für alle Gruppen an jedem Trainingstag eine Anwesenheitsliste.

Unterschrift Abteilungsleiter und Corona-Beauftragter Turnen und Leichtathletik:

Jens Ennigkeit