



Sparte Ski und Snowboard



Hygiene Konzept – Skigymnastik

Stand: 1.10.2020

Die aktuell gültigen gesetzlichen Bestimmungen bezüglich Hygiene und Abstand sind einzuhalten. Nachfolgende Regeln sind für jeden Teilnehmer bindend und müssen zwingend eingehalten werden. Bei Nichtbeachtung erfolgt ein Ausschluss aus dem Trainingsbetrieb!

1. Desinfektionsmittel wird vom Verein bereitgestellt
2. Regelmäßige Desinfektion der Hände und ggf. der Füße ist durchzuführen
 - Beim Zutritt auf das Sportgelände
 - Nach dem Toilettengang
3. Desinfektion nach dem Training
 - Nach dem Training müssen alle benutzten Sportgeräte desinfiziert werden
 - Der Übungsleiter desinfiziert alle genutzten Türklinken, Handläufe etc.
4. Toiletten bleiben geöffnet und werden regelmäßig gereinigt und desinfiziert.
5. Umkleiden und Duschräume
 - Bis der normale Trainingsbetrieb wiederhergestellt ist, bleiben Umkleiden und Duschräume geschlossen.
 - Die Trainierenden kommen bereits in Sportkleidung zum Sportgelände.
6. Laufwege
 - Betreten wird das Gelände über den Haupteingang
 - Verlassen wird es über einen der Seiten-/ Hinterausgänge
7. Gruppenwechsel
 - Die Halle darf ohne Aufforderung des Übungsleiters nicht betreten werden, um sicherzustellen, dass sich keine andere Trainingsgruppe noch in der Halle befindet und eine ordnungsgemäße Lüftung stattgefunden hat.
 - Es wird ausreichend Zeit zwischen den Trainingsgruppen eingeplant.
 - Sollte die Sporthalle noch geschlossen sein, so haben die Wartenden auf die Abstandsregel zu achten.
 - Die Aufsichtspflicht von Minderjährigen muss dabei jederzeit gewährleistet bleiben.
 - Nach dem Trainingsbetrieb muss die Sporthalle zügig verlassen werden

- Die folgende Trainingsgruppe darf die Sporthalle erst betreten, wenn die vorhergehende Trainingsgruppe die Halle vollständig verlassen hat

8. Abstand halten

- Der jeweils gesetzlich vorgegebene Mindestabstand (derzeit 1,5 m) ist immer einzuhalten, sowohl beim Betreten als auch Verlassen des Sportgeländes. Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, sind während des Trainings grundsätzlich 2,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten
- In den Pausen ist der Abstand ebenfalls einzuhalten
- Beim Kommen und Gehen, sowie beim Toilettengang außerhalb der eigentlichen Turnhalle ist ein Nasen-Mundschutz zu tragen

9. Eigenes Equipment der Sporttreibenden (was sollte/ kann mitgebracht werden)

- Yoga/ Gymnastik-Matte und bei Bedarf eig. Handtuch ist mitzubringen
- Jeder Teilnehmer erhält am Anfang der Saison gegen Unterschrift ein Trainingsset (Blackroll-Set, Penalty-Box, Fitnessbänder). Dieses Set wird erst am Ende der Saison wieder eingesammelt und ist selbständig immer zur Skigymnastik mitzubringen. Für die Pflege und Desinfektion ist der einzelne Teilnehmer zuständig
- Trinkflasche

10. Nutzung Equipment

- Sollte Equipment von einem anderen Mitglied genutzt werden ist sicherzustellen, dass es vor der Nutzung ausreichend desinfiziert wurde

11. Training

- Die Trainingseinheiten sind auf 60 min. beschränkt. Wir beginnen mit der Skigymnastik um 19.15 Uhr und beenden sie um 20.15 Uhr
- Es sollten nur Übungen gemacht werden, die keiner Hilfestellung benötigen und sicher vom Sporttreibendem beherrscht werden. Auf Sicherheitsstellung sollte verzichtet werden. Dennoch gilt, dass ein Eingreifen in Notfällen gerechtfertigt ist.
- Die Teilnahme von Risikogruppen (gemäß Definition des Robert Koch-Institutes) am Sportbetrieb sollte mit Sorgfalt abgewogen werden (betrifft Übungsleiter*innen und Teilnehmende)

12. Anwesenheitsliste

- In jeder Trainingsstunde wird eine Anwesenheitsliste (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name) durch den/die Übungsleiter*in geführt, damit bei einer möglichen Infektion eines Sporttreibenden oder eines*r Übungsleiter*in die Infektionskette zurückverfolgt werden kann. Die Anwesenheitslisten werden durch den/die

Übungsleiter*in gesammelt und nach vier Wochen wieder gelöscht. Die Anwesenheit ist mit einem eigenen/ persönlichen Kugelschreiber einzutragen.

13. Gesundheitsprüfung

- 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
- Der/die Übungsleiter*in hat dies vor jedem Training abzufragen
- Den Teilnehmern ist bewusst, dass bei Auftreten einer Covid-19-Infektion in dieser Sportgruppe eine 14-tägige Quarantäne für alle Teilnehmer des jeweiligen Trainingstermins die Folge sein kann

14. Fahrgemeinschaften

- Fahrgemeinschaften sollten vorerst ausgesetzt werden, um auch hier das Risiko einer Infektion zu minimieren

15. Erste-Hilfe

- Bei gesundheitlichen Notfällen ist Erste-Hilfe zu leisten
- Informationen zu Erste-Hilfe in Corona-Zeiten finden sich z. B. auf der Internetseite des Deutschen Roten Kreuzes (www.drk.de)

Bestätigung

Hiermit bestätige ich, dass ich das Hygienekonzept Skigymnastik, Stand: 01.10.2020 gelesen habe und mich den Richtlinien entsprechend verhalten werde.

Name / Vorname:

Datum / Unterschrift:
