

Leitkonzept Hygienemaßnahmen „Indoor Sport“ TuS Brietlingen

1. Am Training nehmen nur absolut gesunde Sportler teil.
2. Abstand von mindestens 2 Meter zwischen den Personen.
3. Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen, etc. verzichten. Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe/ kein Helfen und Sichern durch Trainer/innen und Mittrainierende – Die Übungsleitung gibt keine Hilfestellung, sondern lediglich mündliche Anweisungen.
4. Trainingsgruppen verkleinern.
5. Feste Trainingsgruppen bilden, grundsätzlich so klein wie möglich. Es wird empfohlen, nicht mehr als 10 Personen pro Gruppe zuzulassen.
6. Ein Übungsleiter sollte möglichst nicht mehr als 5 Gruppen betreuen.
7. Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen sich nicht begegnen.
8. Die TN kommen möglichst passend zum Kursbeginn (max. 5 Minuten früher) und mit genügend Abstand.
9. Die Nutzung von Umkleiden und Duschen ist gestattet.
10. Jegliches Treffen und Austausch vorher und im Nachgang sind untersagt.
11. Teilnehmer verlassen nach Beendigung umgehend die Sportstätten.
12. Kinder werden auf den Parkplätzen abgeholt, jeglicher Zuschauerverkehr ist verboten. Die Emporen sind geschlossen!
13. Die TN müssen in Sportkleidung kommen und auch wieder gehen. Jeder TN nimmt seine Sachen mit an seinen Trainingsplatz, auch die Schuhe (bitte vor der Halle ausziehen und in die Hand nehmen). Trainingsschuhe am Platz anziehen.
14. Der Zugang zu den Toiletten ist sichergestellt. Es gibt ausreichend Seife und Papierhandtücher. Die allgemeinen Hygieneregeln hängen bei allen Waschmöglichkeiten.
15. Wenn es möglich ist, eigene Matten mitbringen lassen bzw. ein großes Badetuch, welches über die Matten gelegt werden kann.
16. Auf die Nutzung von Kleingeräten, wenn möglich, verzichten bzw. eigene Kleingeräte mitbringen oder nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren.
17. Sollten doch Kleingeräte genutzt werden, vor und nach jedem Gebrauch desinfizieren. Das Desinfektionsmittel, Einmalhandschuhe und Tücher stehen in den Übungsleiterräumen.
18. Das Mitbringen und der gemeinsame Verzehr von Speisen und Getränken ist untersagt.
19. Das Trinken während des Trainings ist aber gestattet.

