

Hygienekonzept Trainingsbetrieb Abteilung Turnen – Fitness u. Gesundheitssport Indoor Astheimer Sporthalle

An den einzelnen Trainingsstunden dürfen nur Personen teilnehmen, die folgendes erfüllen:

- Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-CoV-Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen)
- Kein Nachweis einer SARS-CoV-Infektion in den letzten 14 Tagen.
- In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARS-CoV getestet worden ist.
- Sich in einer Quarantänemaßnahme befindet
- In der ersten Trainingswoche ist in jeder Gruppe eine Abfrage der aktuellen Adresse und Kontaktdaten (Telefon/E-Mail) der Teilnehmer durchzuführen.
- Diese Abfrage ist mit der wöchentlichen Trainingsgruppendokumentation an die Geschäftsstelle zu schicken.
- Die Trainingsgruppen sind über eine Anwesenheitsliste zu dokumentieren
- Damit kann sichergestellt werden, dass bei Eintritt eines bekannten Corona-Infektionsfalls die Infektionskette nachverfolgt werden kann.
- Jeder Teilnehmer, der kein Mitglied des TV 1886 e.V. Trebur ist, und an einem Kurs der Turnabteilung teilnehmen möchte, muss vor der Möglichkeit Sport zu treiben den Risikofragebogen des Vereins ausfüllen und dem Sportwart Fitness und Gesundheit oder dem Abteilungsleiter zu senden oder übergeben
 - Sportwart Fitness und Gesundheit: Silke Jordan (silke.jordan@tv1886-trebur.de)
 - Abteilungsleiter: Christopher Trauzold (christopher.trauzold@tv1886-trebur.de)
- Diese evaluieren entsprechend den Vorgaben des TV 1886 e.V. Trebur den Bogen
 - 1 Ja auf dem Bogen darf der Sportler nur unter Vorlage eines ärztlichen Attestes am Sportbetrieb teilnehmen.
- Der Risikofragebogen muss alle 4 Wochen erneut abgefragt werden, solange keine Mitgliedschaft im Verein vorliegt.
- Jeder sollte einen Mund- und Nasenschutz sowie ein Handtuch zum Abtrocknen der Hände mitbringen
- Der Trainingsbetrieb findet kontaktlos statt.
- Jeder Trainer führt ein eigenes Händedesinfektionsmittel mit sich
- Das Training ist so zu organisieren, dass zwischen den Stunden mind. 10min für einen Wechsel der Gruppen eingeplant werden, damit ein Kontakt von zwei verschiedenen Gruppen vermieden wird.
- Ein Mindestabstand von 2m ist zwischen den Personen einzuhalten.
- Es muss sich an die aktuell geltenden Hygiene- und Abstandsregeln des RKI gehalten werden.
- Trainingsgruppen dürfen die Sportstätte erst dann betreten, wenn die vorherige Gruppe diese verlassen hat.
- Die Umkleiden und Duschen stehen nicht zur Verfügung, somit müssen die Sportler bereits in Trainingskleidung zu den Trainingsstunden kommen.
- Trainingsgeräte sind vom Trainer nach jeder Stunde zu desinfizieren. Wo möglich dürfen Sportler ihre eigenen Trainingsgeräte mitbringen.
- Eltern kommen mit ihrem Kind allein und bilden mit anderen Familien keine Fahrgemeinschaften

- Alle Gruppen/Kurse haben unter der Berücksichtigung der zehn Leitplanken des DOSB zu trainieren.

Allgemein für die Kurse/Gruppen gilt zusätzlich:

- Kleingeräte sollen möglichst von den Teilnehmern selbst mitgebracht werden.
- Trainingshilfen (tlw. auch Geräte), die genutzt werden, sollten nach jeder Einheit vom Trainer desinfiziert werden
- Sollte das Wetter ein Alternatives Outdoor-Training unmöglich machen, so entfällt die Einheit (und wird nachgeholt)

Hinweise zum Datenschutz

- Der Datenschutz wird gewährleistet
- Die Angaben im Risikofragebogen sind freiwillig, nicht jedoch die Angaben der persönlichen Daten.

Bereich Fitness und Gesundheitssport

Der Bereich Fitness und Gesundheitssport orientiert sich an den aktuell geltenden Richtlinien der entsprechenden Verbände, des Kreis Groß-Gerau, der Gemeinde Trebur sowie des Turnverein 1886 e.V. Trebur und wird wie folgt seinen Betrieb wieder aufnehmen. Gemäß den Richtlinien des DOSB für den Bereich Fitness & Gesundheit ist das Tragen eines Mund-Nasenschutzes empfohlen (bei Indoor Training). Ebenfalls wird empfohlen, wo möglich, die Trainingseinheiten nach draußen zu legen

- **Body Toning Frauen/Männer**

- Der Kurs nimmt unter Einhaltung der geltenden Hygiene- und Abstandsregeln den Sportbetrieb wieder auf
- Der Kurs wird unter Einhaltung der geltenden Auflagen die Astheimer Sporthalle benutzen.
- Teilnehmer kommen mit Mundschutz, eigener Matte und eigenem Handtuch zu ihrem Platz. Es wird von hinten - vor dem Geräteraum - Platz für Platz aufgefüllt. So begnen sich nicht alle TeilnehmerInnen (Verlassen der Halle in umgekehrter Reihenfolge).
- Markierung der Positionen mit flachen Markierungshütchen, auf die man ohne Verletzungsgefahr drauftreten könnte. Diese bleiben dann als Markierung der Position liegen, so lange das Training dauert.
- Bei 20 Teilnehmern beträgt der Abstand der Matten über die Breite der Halle 3 m, über die Länge der Halle 4 m. Ausrichtung der Matten in Richtung der Hallenlänge.
- 2-3 ÜbungsleiterInnen vorne in ähnlichen Abständen.
- Notausgänge bleiben erreichbar.
- Die Teilnehmer werden in drei Gruppen aufgeteilt.
- Die Gruppen sind so einzuteilen, dass jeder Sportler seine feste Zeit bekommt und es nicht zu einer Vermischung der Gruppen kommt.

- **Trainingszeit Astheimer Sporthalle:**

Montags 18:30 – 19:25 Uhr max 20 Teilnehmer, 2-3 Trainer

Montags 19:35 – 20:25 Uhr max 20 Teilnehmer, 2-3 Trainer

Montags 20:35 – 21:25 Uhr max 20 Teilnehmer, 2-3 Trainer

Trainer: Stefan Rausch, Silke Rausch, Sophia Rausch