

## Hygienekonzept TV Elm Abteilung Jazz und Modern Dance

Das Sportangebot gilt für Erwachsene ab 20 Jahren

Die allgemeinen Hygiene- und die geltenden Abstandsregeln sind jederzeit einzuhalten.

### 1. Hygieneartikel bereitstellen

- Hand-Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt)
- Seife
- Einmal-Papierhandtücher
- Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) für Gegenstände, Sportgeräte, Ablageflächen etc.

### 2. Regelmäßige Desinfektion der Hände und ggf. Füße

- Beim Zutritt auf das Sportgelände
- Nach dem Toilettengang
- Ggf. in der Pause
- Die Teilnehmer sollten Turnschlappchen, Strümpfe oder Sportschuhe tragen

### 3. Regelmäßige Desinfektion (vor/nach jeder Trainingsgruppe)

- Ablageflächen
- Türgriffe, Handläufe, etc.
- Sportgeräte für den Fall, dass sie benutzt werden (Kleingeräte, Matten, Bänke, Trampolin, Kästen, Sprossenwand)

**Da eine regelmäßige Desinfektion von Turngeräten (z.B. Lederbezüge von Turnkästen, Bänke, Matten, Trampolin, Sprossenwand) mit alkoholhaltigem Desinfektionsmittel das Material der Geräte strapaziert und schädigen kann, sind die Hände bei jedem Gerätewechsel zu waschen oder zu desinfizieren. Auch beim Trampolinturnen wird von alkoholhaltigen Desinfektionsmitteln abgeraten, da diese das Material strapazieren.**

### 4. Toiletten

- Toiletten bleiben geöffnet und werden regelmäßig (mind. nach jeder Trainingsgruppe) 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

- Die Teilnehmer gehen geregelt in die Halle und gehen direkt an ihren vorgegebenen Platz in der Halle.

## 7. 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
- Die Ablage des Equipments inkl. Trinkflaschen erfolgt in einer pro Person ausgewiesenen „Zone“, dieser Bereich wird mit einem Hula-Hoop-Reifen oder einem Springseil markiert.
- Während des Trainingsbetriebs befinden sich die Teilnehmer in einem Ihnen zugewiesenen Rechteck, welches mit Hilfe von Springseilen gekennzeichnet ist. Jedes Rechteck ist wiederum 2,00m voneinander entfernt.

## Konzeption der Trainingsgruppen

### 1. Größe

- 1 Trainer und maximal 20 Teilnehmer

### 2. Personenkreis

- Beim Training dürfen ausschließlich die Trainerin sowie die Teilnehmenden anwesend sein ( keine Zuschauenden)
- Die Teilnahme von Risikogruppen (gemäß Definition des Robert Koch-Institutes) am Sportbetrieb sollte mit Sorgfalt abgewogen werden (betrifft Übungsleiterinnen und Teilnehmende). Es sind grundsätzlich alle Personen besonders zu schützen.

### 3. Anwesenheitsliste

- In jeder Trainingsstunde ist eine Anwesenheitsliste (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name) durch die Übungsleiterin zu führen, damit bei einer möglichen Infektion eines Sporttreibenden oder einer Übungsleiterin die Infektionskette zurückverfolgt werden kann.
- Die Anwesenheitslisten sollten an einem festgelegten Ort gesammelt werden

### 4. Gesundheitsprüfung

- Eigentlich eine Selbstverständlichkeit: 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. Die Übungsleiterin hat dies vor jedem Training abzufragen.

### 5. Fahrgemeinschaften

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

### 6. Erste-Hilfe

- Der Erste-Hilfe-Koffer sollte vorab kontrolliert und anschließend mit an den Trainingsort genommen werden
- Bei gesundheitlichen Notfällen ist Erste-Hilfe zu leisten

## **Trainingsstunde in der Halle**

- Bei Hallentraining ist die Sporthalle vorab möglichst intensiv durchzulüften.
- Der Aufbau der Turn- und Sportgeräte muss in jedem Training koordiniert und organisiert werden. Die Geräte werden durch die Trainer auf und abgebaut.
- Die Abstandsregeln von mindestens zwei Metern sind einzuhalten.
- Der Trainer reduziert Hilfestellungen auf ein Minimum und gibt in erster Linie mündliche Anweisungen.
- Nach jedem Geräte- oder auch Stationswechsel sind auch hier die Oberflächen und Geräte zu reinigen und zu desinfizieren, bevor der nächste Sporttreibende an das Gerät geht.
- Generell sind die Trainingsformen und -inhalte in der Halle so zu wählen, dass die Distanz gewahrt und Körperkontakte vermieden werden können.
- Vor und nach der Trainingseinheit werden von allen Teilnehmern die Hände mit Seife gründlich gewaschen.