

Hygienerichtlinien für Teilnehmer

Anmeldung / benötigte Formulare:

- Eine vorherige Anmeldung zum jeweiligen Kurs-Block über unsere Buchungsplattform „Yolawo“ ist unerlässlich, um die vorgegebenen Begrenzungen an Teilnehmern (TN) einhalten zu können.
- Zur ersten Kurs-Einheit ist der ausgefüllte Gesundheits-Fragebogen mitzubringen; dies ist Voraussetzung zur Teilnahme am Training. Zusätzlich dokumentiert der Übungsleiter (ÜL) JEDEN Trainingsbesuch.
- Die auf dem Fragebogen angegebenen Symptome (wie Fieber, Halsschmerzen, etc.) sind ernst zu nehmen und führen zu einer Nichtteilnahme am Trainingsbetrieb. Weist jemand im Nachgang Symptome auf, dann ist unverzüglich der ÜL zu benachrichtigen, um Trainingspartner zu informieren & Infektionsketten nachvollziehen zu können.

Treffpunkt:

- Es wird gebeten, dass sich die TN pünktlich („nicht zu früh und nicht zu spät“) zur Turnhalle begeben. Vor der Außentür der Turnhalle werden alle Teilnehmer vom ÜL empfangen und die Halle wird gemeinsam betreten. Zuschauern kann KEIN Zutritt zur Halle gewährt werden.
- Die Durchgänge zur Turnhalle sind eng. Jede/r TN hat einen **Mund-/Nasenschutz** mitzuführen und diesen auf den Fluren der Turnhalle zu tragen. Die Mindest-Abstände sind stets einzuhalten (Ausnahme: „dringend erforderliche Trainings- und Übungssituationen“). Bei Erste-Hilfe-Maßnahmen bzw. überall, wo der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, ist dieser Mund-/Nasenschutz zu tragen.
- Wir **verzichten** ALLE gemeinsam auf Begrüßungs-/Verabschiedungsrituale (kein Händeschütteln, keine Umarmungen o.ä.) und begrüßen uns einfach freundlich mit entsprechendem Abstand.

Kleidung:

- Bitte nach Möglichkeit bereits **in Sportkleidung** die Trainingsstätte betreten und sie auch wieder verlassen. Umkleiden & Duschen sollten weitgehend gemieden werden, da dort die Mindestabstände nur schwer einzuhalten sind. Es besteht die Möglichkeit, die Schuhe (Straßenschuhe vs. Hallenschuhe) zu wechseln. Ein Barfuß-Training ist aus hygienischen Gründen NICHT gestattet.
- Generell ist von jedem TN ein ausreichend **großes Badetuch/Sauna-Liege-Handtuch** mitzubringen, um zu ermöglichen, dass KEIN direkter Körperkontakt mit der Matte besteht.

Trainingsablauf:

- Vor dem erstmaligen Betreten des Turnhallen-Innenbereichs sind die Hände im Waschbereich mit Seife zu waschen oder an der Eingangstür zu desinfizieren. Die Einmal-Handtücher sind zu verwenden, um die Hände abzutrocknen. Ein eigenes kleines Handtuch darf gerne verwendet werden und spart Papier.
- Elternteil & Kind betreten den Turnhallen-Innenbereich und begeben sich direkt zu einer Matte, die als persönlicher fester Platz gilt.
- Geräte werden vom ÜL aufgeräumt. Bei größeren Geräten darf von TN geholfen werden. Kann der Mindestabstand nicht eingehalten werden, ist ein Mund-/Nasenschutz zu tragen.
- Bei Verwendung von Kleingeräten kümmert sich der ÜL anschließend um deren Desinfektion (sofern dadurch das Material nicht beschädigt wird). Dazu stehen in den Sportstätten Flächenputzmittel (Allzweckreiniger) bereit, mit denen auch Türklinken und Lichtschalter mechanisch („reiben mit Tuch“) gereinigt werden können.
- Nach Trainingsende sollte die Turnhalle geordnet verlassen werden, um „Grüppchenbildung“ zu vermeiden und der nachfolgenden Gruppe Platz zu machen. Am Ausgang können die Hände erneut desinfiziert werden.
- Mit Pausen zwischen den Trainingseinheiten schaffen wir Zeiten für Gruppenwechsel und Belüftung. Deshalb sind schon während der Trainingsstunde (sofern möglich) alle verfügbaren Fenster und Türen offen zu halten. Alternativ wird ein regelmäßiges Stoß-Lüften empfohlen.

Mit allen Vorsichtsmaßnahmen wünschen wir Euch: **VIEL SPASS beim Training!** Bleibt gesund!