



Hygieneplan

für **Gymnastikraum** (Raum 167) der Sportstätte Sporthalle an der Freiherr-vom-Stein Schule (Bienroth), 65817 Eppstein

Wir bitten jede(n) trainierende(n) **Teilnehmerin/ Teilnehmer** um Beachtung der folgenden Regeln:

<p>Voraussetzung zur Teilnahme am Training</p>	<p>Der Zutritt zur Sporthalle ist ausschließlich Vereinsmitgliedern und Kursteilnehmern nach vorheriger Anmeldung beim Übungsleiter gestattet.</p> <p>Der Teilnehmer ist ohne Krankheitssymptome <i>(wir verweisen auf den SARS-CoV-2 Steckbrief zur Coronavirus-Krankheit-2019 (COVID-19) des Robert-Koch-Institutes)</i></p> <p>Kein wissentlicher Kontakt zu einer mit Corona-Virus infizierten Person in den letzten 14 Tagen</p> <p>Kein Auslandsaufenthalt in den letzten 14 Tagen</p> <p>Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung unter Einschätzung des individuellen Risikos.</p> <p>Für Risikogruppen gelten die Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes.</p> <p>Jeder Teilnehmer/Übungsleiter verpflichtet sich zur Einhaltung aller Vorgaben dieses Hygieneplanes sowie der allgemeinen Hygiene-Etikette und ist dafür selbst verantwortlich.</p>
<p>Allgemeines</p>	<p>Vor und nach dem Training, sowie nach Benutzung der WC-Anlage gründlich die Hände waschen oder desinfizieren (Hygienestation nutzen).</p> <p>Die Toiletten bitte nur einzeln betreten.</p> <p>Die Umkleieräume und Duschen sind geschlossen.</p> <p>Vorerst keine Fahrgemeinschaften zum Training bilden (außer Personen, die in einem Haushalt leben).</p> <p>Die Regelungen gelten für alle Beteiligten, sowohl für Übungsleiter als auch für Übende uneingeschränkt.</p>
<p>Betreten und Verlassen der Halle / des Raumes</p>	<p>Bitte in Sportkleidung zum Training kommen</p> <p>Der Zutritt und das Verlassen der Halle erfolgt über den Eingangsbereich, in dem die Hygienestation aufgebaut ist.</p> <p>Bitte mindestens 2 Meter Abstand zur nächsten Person halten.</p>

	<p>Dies gilt auch für den Bereich vor der Halle, den Treppen/Gängen (Betreten und Verlassen) und wenn möglich während der gesamten Trainingszeit im Raum.</p> <p>Ein Mund-Nasen-Schutz ist von allen Personen vor Betreten der Halle anzulegen und zu tragen, bis der Raum der Sportausübung erreicht ist. Dort kann er abgelegt werden und ist vor Verlassen des Raumes wieder anzulegen.</p> <p>Umziehen/Kleiderablage im Raum oder vor dem Raum ist nicht möglich.</p> <p><i>Ausnahme:</i> Straßenschuhe bitte ausziehen und vor dem Raum, in ausreichendem Abstand zueinander platzieren.</p>
Trainingsablauf	<p>Es werden feste Gruppen mit max. 10 Personen gebildet.</p> <p>Aufklärung der Teilnehmer über Hygiene- und Verhaltensregeln und Hinweis auf den Gesundheitszustand vor Trainingsbeginn.</p> <p>Führen einer Anwesenheitsliste (Name, Anschrift, Telefon-Nr., Datum, Uhrzeit).</p> <p>Es werden vorerst keine Übungen mit vereinseigenen Handgeräten, keine Partnerübungen und kein Ausdauertraining stattfinden.</p> <p>Es sind eigene Matten und Handgeräte mitzubringen.</p> <p>Korrekturen durch den Übungsleiter erfolgen nur mündlich.</p> <p>Wenn möglich während des Trainings für ausreichende Lüftung sorgen.</p> <p>Die Übungsstunden sind so zu begrenzen, dass zwischen zwei aufeinanderfolgenden Übungsstunden eine Pause von min. 15 Minuten zum Lüften des Raumes besteht.</p> <p>Den Anweisungen des Übungsleiters ist in jedem Fall Folge zu leisten. Bei Nichtbeachtung kann der Übungsleiter die Übungsstunde jederzeit beenden.</p>
Unsere Bitte an Euch:	<p>Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen ist das Risiko, an Covid-19 zu erkranken, bei einer Teilnahme an unseren Übungsstunden höher, als wenn ihr nicht teilnehmen würdet. Bitte geht verantwortungsvoll mit euch und allen anderen um, damit wir nach dieser skurrilen Zeit alle wieder fröhlich und vor allem gesund miteinander Sport treiben können!</p>
Aktualisierung	<p>Es ist damit zu rechnen, dass diese Regelungen in Abständen</p>

	den veränderten Umständen angepasst werden (müssen). Anmerkung: Nicht alles kann geregelt werden – hier vertrauen wir auf Euer faires, sportliches Miteinander!
--	--

Eppstein, den 13.06.2020

Die Empfehlungen dieses Dokumentes erfolgen unter Berücksichtigung der:

Zehn Leitplanken des DOSB [https://www.turngau-](https://www.turngau-mitteltaunus.de/?loadCustomFile=Corona_Infos/04_21042020_ZehnLeitplanken_end_.pdf)

[mitteltaunus.de/?loadCustomFile=Corona_Infos/04_21042020_ZehnLeitplanken_end_.pdf](https://www.turngau-mitteltaunus.de/?loadCustomFile=Corona_Infos/04_21042020_ZehnLeitplanken_end_.pdf)

Handlungsempfehlungen des DTB [https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/DTB/Corona/DTB-](https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/DTB/Corona/DTB-%C3%9Cbergangsregeln_Wiedereinstieg_Fitness- und_Gesundheitssport_20200508.pdf)

[%C3%9Cbergangsregeln_Wiedereinstieg_Fitness- und_Gesundheitssport_20200508.pdf](https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/DTB/Corona/DTB-%C3%9Cbergangsregeln_Wiedereinstieg_Fitness- und_Gesundheitssport_20200508.pdf)) und den der

Arbeitshilfen des HTV (<https://www.htv-online.de/vereinservice/vereinsberatung/informationen-und-hilfen-in-der-corona-zeit/>)

Empfehlungen der VBG

[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjcxcvCbqcrp](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjcxcvCbqcrpAhWQiqQKHQnlAmAQFjADegQIBBAB&url=http%3A%2F%2Fwww.vbg.de%2FDE%2F3_Praevention_und_Arbeits)

[AhWQiqQKHQnlAmAQFjADegQIBBAB&url=http%3A%2F%2Fwww.vbg.de%2FDE%2F3_Praevention_und_Arbeits](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjcxcvCbqcrpAhWQiqQKHQnlAmAQFjADegQIBBAB&url=http%3A%2F%2Fwww.vbg.de%2FDE%2F3_Praevention_und_Arbeits)

[hilfen%2F3_Aktuelles_und_Seminare%2F6_Aktuelles%2FCoronavirus%2FBrancheninfos_Arbeitsschutzstandard%](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjcxcvCbqcrpAhWQiqQKHQnlAmAQFjADegQIBBAB&url=http%3A%2F%2Fwww.vbg.de%2FDE%2F3_Praevention_und_Arbeits)

[2FSportunternehmen.pdf%3F_blob%3DpublicationFile%26v%3D4&usg=AOvVaw3Lu3D3TOA2O_RiyCnNxsxx](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjcxcvCbqcrpAhWQiqQKHQnlAmAQFjADegQIBBAB&url=http%3A%2F%2Fwww.vbg.de%2FDE%2F3_Praevention_und_Arbeits)

Hessische Verordnung v. 07.05.20 https://www.hessen.de/sites/default/files/media/lesefassung_cokobev.pdf