

Hygienekonzept TGM 1886 Budenheim e.V.

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

1. Distanzregeln einhalten

- Es werden getrennte Ein- und Ausgänge benutzt.
- Bei Gruppenwechsel wird genügend Zeit eingeplant (15-20 Minuten), so dass sich die Gruppen nicht treffen.
- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, sind grundsätzlich 2,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten, bei Indoortrainings wird ein Abstand von 2,00 bis 4,00 m empfohlen.
- Es werden Markierungen als Orientierung angebracht.
- Die Ablage des Equipments (Jacken, Taschen, Schuhe, Trinkflasche etc.) erfolgt nahe des Sportlers in der ausgewiesenen „Zone“. Diese Bereiche sind auf dem Boden markiert.

2. Körperkontakt auf ein Minimum reduzieren

- Sport und Bewegung werden kontaktfrei durchgeführt. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet.
- Es finden in den einzelnen Sportarten keine Partnerübungen statt.
- Kein Helfen und Sichern durch Trainer*innen und Mittrainierende. Hilfestellung ist zum Schutz der Athleten*innen erlaubt, wenn der Trainer*in erkennt, dass der/ die Athlet*in Schaden nehmen könnte.

- Es sind nur moderate Aktivitäten möglich. Riskante und nicht beherrschte Elemente sind zu vermeiden.
- Es werden entsprechende Trainingsformen und -inhalte gewählt, um Distanz wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden.

3. Hygieneregeln einhalten

- Beim Kommen und Gehen muss ein Nasen-Mundschutz getragen werden und jeweils die Hände über die bereitgestellten Spender desinfiziert werden.
- In den Toiletten werden ausreichend Seife, Desinfektionsmittel (min. 61 % Alkoholgehalt) und Einmal-Papierhandtücher zur Verfügung gestellt.
- Regelmäßig die Hände und – sofern barfuß trainiert wird – die Füße desinfizieren. Dafür sollen eigenes Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) oder Desinfektionstücher mitgebracht werden.
- Benutzte Sportgeräte, Kleingeräte, Matten etc. werden nach jeder Trainingseinheit durch die trainierende Person / Trainer*in desinfiziert.
- Soweit möglich wird mit persönlichen Sportgeräten trainiert. Sportgeräte werden nicht untereinander ausgetauscht.
- Türgriffe, Handläufe etc. werden regelmäßig desinfiziert.
- Die Sporthalle wird regelmäßig und intensiv nach jeder Trainingseinheit gelüftet.
- Auf die Einhaltung der Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch) ist zu achten.
- Wer sich krank fühlt, darf auf keinen Fall am Training teilnehmen. Bei Krankheit des Trainers fällt das Training aus.

4. Umkleiden, Duschräume & Toiletten

- Umkleiden und Duschräume bleiben vorerst geschlossen.
- Die Trainierenden kommen bereits in Sportkleidung zum Training und duschen zu Hause.
- Vor und nach der Toilettennutzung sind die Hände zu desinfizieren.

5. Trainingsgruppen

- Es werden kleinere, feste Trainingsgruppen gebildet. (derzeit max. 15 TN)
- Es dürfen nur Personen der jeweiligen Trainingsgruppe anwesend sein (keine Begleitpersonen oder Zuschauer).
- Die Übungsleitung wird den Trainingsgruppen fest zugeteilt.
- Eine Übungsleitung darf nicht mehr als fünf Trainingsgruppen betreuen.
- In jeder Trainingsstunde wird eine Anwesenheitsliste (Angaben: Datum, Ort, sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon) durch den /die Übungsleiter*in geführt, damit bei einer möglichen Infektion eines Sporttreibenden oder eines*r Übungsleiter*in die Infektionskette zurückverfolgt werden kann.
- Die Anwesenheitslisten werden in der TGM Geschäftsstelle gesammelt und nach 3 Wochen vernichtet. Die Funktion des Corona-Beauftragten übernimmt der Vorstand (vorstand@tgm-budenheim.de)