Hygieneschutzkonzept für Bodystyling und Rückenfit beim 1. FC Kalchreuth

Stand: 26.09.2021

Organisatorisches

- Durch **Vereinsmailings, Vereinsaushänge sowie durch Veröffentlichung auf der Website und in den sozialen und öffentlichen Medien** ist sichergestellt, dass alle Mitglieder ausreichend informiert sind. Inzidenzwerte müssen selbständig verfolgt werden.

- Mit Beginn der Wiederaufnahme des Sportbetriebs wurden die Übungsleiter über die **entsprechenden Regelungen und Konzepte informiert**.

- Die **Einhaltung der Regelungen wird regelmäßig überprüft**. Bei Nicht-Beachtung erfolgt ein Ausschluss aus dem Sportbetrieb.

Generelle Sicherheits- und Hygieneregeln

- Wir weisen unsere Mitglieder auf den **Mindestabstand von 1,5 Metern** zwischen Personen im In- und Outdoorbereich hin.

- **Jeglicher Körperkontakt** (z.B. Begrüßung, Verabschiedung, etc.) ist untersagt.

- Bei einer **Inzidenz über 35** gilt die **3G-Regelung**:
  Geimpft (zweite Impfung muss bereits 14 Tage zurückliegen), genesen oder aktuell getestet (PCR-Test, der vor höchstens 48 Stunden oder ein POC-Antigentest, der vor höchstens 24 Stunden durchgeführt wurde).
  Ein vor Ort vorgenommener Antigentest kann aus organisatorischen Gründen nicht akzeptiert werden.

- Mitglieder, die Krankheitssymptome aufweisen, wird das **Betreten der Sportanlage und die Teilnahme am Training untersagt**.

- Vor und nach dem Training (z.B. Eingangsbereiche, WC-Anlagen, Abholung und Rückgabe von Sportgeräten etc.) und beim Verlassen des Platzes während des Trainings gilt eine **medizinische Maskenpflicht** – sowohl im Indoor- als auch im Outdoor-Bereich.

- Die Teilnehmer sind verpflichtet vor Betreten der Sportanlage die **Hände** zu **desinfizieren**.

- In unseren sanitären Einrichtungen stehen **ausreichend Seife und Einmalhandtücher** zur Verfügung. Nach Nutzung der Sanitäranlage ist diese direkt vom Nutzer zu desinfizieren. Außerdem werden die sanitären Einrichtungen mind. einmal täglich gereinigt.

- Während dem Sportbetrieb ist der Übungsleiter verpflichtet **regelmäßig** zu **lüften**.

- Unsere Trainingsgruppen bestehen immer aus einem **festen Teilnehmerkreis**. Die Teilnehmerzahl und die Teilnehmerdaten werden dokumentiert.

- Unsere Trainingsgruppen beschränken sich auf eine **Größe mit max. 23 Personen** (inklusive Übungsleiter) sowie mind. 10 Personen.

- Unsere Mitglieder wurden darauf hingewiesen auf **Fahrgemeinschaften** weiterhin zu verzichten. Die Anreise erfolgt bereits möglichst in Sportkleidung.

Maßnahmen vor Betreten der Sportanlage

- Mitglieder, die Krankheitssymptome aufweisen, oder innerhalb der letzten 14 Tage aus einem Risikogebiet zurückkehren oder Kontakt zu einer Person hatten, bei der ein Verdacht oder eine Bestätigung auf eine Corona-Erkrankung vorliegt, und keinen negativen Corona-Test aufweisen können, wird das **Betreten der Sportanlage und die Teilnahme am Training untersagt**.

- Vor Betreten der Sportanlage werden die Mitglieder bereits auf die Einhaltung des **Mindestabstands von 1,5 Metern** hingewiesen.

- Eine Nichteinhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern ist nur den Personen gestattet, die generell nicht den allgemeinen Kontaktbeschränkungen unterzuordnen sind (z.B. Ehepaare).

- Bei Betreten der Sportanlage gilt eine **medizinische Maskenpflicht** auf dem gesamten Sportgelände.

Zusätzliche Maßnahmen im Indoorsport

- Die Trainingsdauer wird pro **Gruppe auf max. 60 Minuten** beschränkt.

- Die Ausübung des Sports erfolgt grundsätzlich **kontaktlos** und unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern.

- Zwischen den Trainingsgruppen (i.d.R. während der Pause) wird mind. 15 Minuten **vollumfänglich gelüftet**, um einen vollständigen Luftaustausch gewährleisten zu können.

- Der **Übungsraum** wird, soweit möglich, **von „hinten“ nach „vorne“ gefüllt**. D.h. die Teilnehmer/Innen gehen von der Eingangstür durch den Raum zu dem von der Eingangstür entferntesten freien Platz. Zum Ende des Trainings wird der Raum dann von „vorne“ nach „hinten“ geleert.

- Vor und nach dem Training gilt eine **medizinische Maskenpflicht** auf dem gesamten Sportgelände (speziell auch im Indoorbereich).

- Sämtliche Trainingseinheiten werden **dokumentiert**, um im Falle einer Infektion eine Kontaktpersonenermittlung sicherstellen zu können.

- Sämtliche **Duschen sind geschlossen**. Lediglich Sanitäranlagen (z. B. WC) stehen ausreichend zur Verfügung.

- Zur Verletzungsprophylaxe wurde die Intensität der Sporteinheit an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden) angepasst.

- Nach **Abschluss der Trainingseinheit** erfolgt die unmittelbare Abreise der Mitglieder.

Genereller Zusatz

- Mit der Teilnahme am Trainingsbetrieb bestätigt man, dass man sich gesund und fit fühlt und keine Erkrankungserscheinungen hat.

- Zu jedem Training ist eine **medizinische Maske** oder **FFP2-Maske** mitzubringen.

- Mit der Teilnahme an den Sportstunden wird automatisch bestätigt, dass man damit einverstanden ist Name und Telefonnummer an Dritte weiterzugeben. (Dies dient ausschließlich der Nachverfolgung bei einer möglichen Ansteckung)

- Den Anweisungen der Übungsleiter ist unbedingt Folge zu leisten

- Auch bei schlechtem Wetter muss der Mindestabstand von 1,5m eingehalten werden. (Besondere Beachtung beim Warten auf Trainingsbeginn vor der Sporthalle)