

# **GSV Hemmingen e.V., Abteilung Gymnastik – Hygieneplan**

Stand 28.05.2020

## **Folgende Regeln müssen beim Gymnastiktraining ab dem 15. Juni 2020 eingehalten werden:**

- Trainingseinheiten dürfen nur unter Ausschluss der Öffentlichkeit erfolgen. Die Teilnehmerzahl ist pro Gruppe auf 10 Teilnehmer begrenzt; pro Hallendrittel können abgeteilt durch eine Langbank 2 Gruppen gleichzeitig trainieren.
- Die TeilnehmerInnen warten vor der Halle in einem Abstand von mindestens 2m, bis die Trainerin sie einzeln in die Halle eintreten lässt. Die Teilnehmer haben sich bereits zuhause umzuziehen; die Umkleidekabine wird nicht genutzt.
- Die Trainerin legt in Vorbereitung vor dem Einlass die Kontaktrisiko-Evaluationsbögen in der Halle so aus, dass zwischen den Bögen ein Abstand von mindestens 2m gewahrt ist.
- Die TeilnehmerInnen bringen
  - eine eigene Yoga-Matte oder ein Saunahandtuch,
  - ein Handtuch,
  - einen funktionsfähigen Stift und
  - einen Müllbeutel mit
- Nach Einlass verpacken die Teilnehmer ihre Straßenschuhe, sowie abgelegte Jacken oder Pullover in ihrer Sporttasche und begeben sich mit ihrer Matte zu einem der ausgelegten Evaluationsbögen und füllen diese aus. Dort dürfen sie auch Ihre Mund-/Nasebedeckung abnehmen.
- Während der gesamten Trainingsdauer muss ein Abstand von möglichst zwei, mindestens aber eineinhalb Metern zwischen sämtlichen anwesenden Personen (z. B. Sportlerinnen und Sportlern sowie Betreuerinnen und Betreuern) eingehalten werden. Dies wird sichergestellt, in dem nur Übungen gemacht werden, die der Teilnehmer/die Teilnehmerin auf oder direkt vor seiner Matte ausführt. Auf die Nutzung weiterer Geräte wird komplett verzichtet.
- Sofern der Teilnehmer/die Teilnehmerin keine eigene Matte mitbringt und eine der in der Halle vorrätigen Matten nutzt, ist diese vom Teilnehmer/der Teilnehmer nach Gebrauch zurückzulegen, sorgfältig zu reinigen und zu desinfizieren
- Genutzte Türklinken werden nach jedem Training desinfiziert und sollten wenn möglich mit dem Ellbogen oder mit Handschuhen genutzt werden.
- Die Toiletten werden nach der Nutzung von der betreffenden Person desinfiziert und die Hände müssen gründlich mit Seife gewaschen werden. Zum Abtrocknen der Hände ist das eigene Handtuch zu verwenden.
- Für jedes Training muss eine verantwortliche Person namentlich benannt und dokumentiert sein. Die benannte, verantwortliche Person wird von den Teilnehmern den Kontaktrisikobogen einsammeln und den Hygieneplan für jedes Training ausfüllen. Die Unterlagen werden wöchentlich an die GSV Geschäftsstelle gegeben.

- Nach Ende der Sportstunde verlassen die Teilnehmer einzeln die Halle durch einen Nebenausgang, um Begegnungen mit Wartenden der nachfolgenden Trainingsgruppen zu vermeiden. Das Gelände der Sporthalle ist von den TeilnehmerInnen nach Ende der Gymnastikstunde unverzüglich zu verlassen; Ansammlungen vor der Halle sind nicht gestattet.
- Umsetzungsverantwortlicher für die Hygieneregeln, Gymnastik
  - Mo 9:30 - 10:30 Uhr Anita Nietfeld (neue Halle)
  - Di 18:00 - 21:00 Uhr Stephanie Arendt (alte Halle)
  - Do 9:00 - 11:00 Uhr Anita Nietfeld (neue Halle)
- Corona-Beauftragte: Tanja Guilliard

## Kontaktrisiko-Evaluation

Gruppe \_\_\_\_\_

Vor- und Nachname \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Uhrzeit            Beginn: \_\_\_\_\_ Ende: \_\_\_\_\_

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass bei mir keine Symptome einer Atemwegserkrankung oder erhöhter Temperatur bestehen. Es bestand für über 2 Wochen kein wissentlicher Kontakt zu einer coronainfizierten Person.

Im Anschluss an das Training wurden überlassene Geräte von mir desinfiziert:

ja     nein     ich habe nur eigene Geräte genutzt, die von mir zuhause gereinigt werden

Die Toilette(n) wurde(n) benutzt und anschließend desinfiziert

ja     nicht benutzt

Soweit während des Aufenthalts in der Halle Müll entstanden ist, habe ich diesen in einen persönlichen Müllbeutel gepackt, den ich zuhause entsorge.

ja     es ist kein Müll angefallen

Nach Ende der Trainingsstunde werde ich das Gelände der Sporthalle unverzüglich und einzeln verlassen und dabei den Mindestabstand zu übrigen Teilnehmer wahren.

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_