



# Turnklub Berenbostel von 1963 e.V.

Klubhaus und Sportplatz, Dorfstraße 53, 30827 Garbsen

www.tkberenbostel.de    info@tkberenbostel.de    05131 / 1634

**... mehr Sport im Leben !!**

## Hygienekonzept für alle Gymnastik und Seniorengruppen vom 02.09.2020

Dieses Konzept basiert auf den Empfehlungen des DTB für Vereinsangebote im Fitness- und Gesundheitssport während der Corona-Pandemie (.07.2020). Ergänzend gilt der jeweils gültige Hygieneplan der Stadt Garbsen.

### **1. Distanzregeln einhalten**

- Vermeidung von Warteschlangen beim Betreten und Verlassen der Sportanlagen.
- Tragen einer Mund-Nasen-Schutzmaske.
- Es ist grundsätzlich ein Abstand von 2,0 m zu allen anderen Personen einzuhalten
- Wenn möglich, getrennte Ein- und Ausgänge nutzen.
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.
- Gruppengrößen der jeweiligen Vorgaben der Stadt Garbsen / Halle sind einzuhalten.
- Lt. Nds. Verordnung ist Kontaktsport bei Max. 50 Personenanzahl erlaubt

### **2. Körperkontakte auf ein Minimum begrenzen**

- Es ist grundsätzlich ein Abstand von mindestens 2,00 m einzuhalten, da mit zunehmender Trainingsintensität die Ausatmung vergrößert wird.
- Sport und Bewegung sollte kontaktfrei durchgeführt werden.
- Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe ist bestmöglich zu verzichten.
- Korrekturen zur Übungsausführung durch die Trainerin sollten möglichst mündlich erfolgen

### **3. Hygieneregeln einhalten**

- Regelmäßiges/Häufiges Händewaschen, besonders vor und nach dem Training.
- Wenn möglich, eine eigene Matte und ein großes Handtuch mitbringen.
- Sportgeräte müssen vor und nach der Nutzung desinfiziert werden.
- Vor und nach jeder Trainingseinheit möglichst intensiv lüften.
- Seife, Desinfektionsmittel und Einweg-Handtücher sollten zur Verfügung stellen.
- Die Sanitärräume sollen immer nur von einer Person zur selben Zeit genutzt werden.

### **4. Begrenzter Zugang zu Vereinsheimen und den Umkleiden**

- Möglichst in Sportkleidung zum Training gehen
- Toiletten, Duschen und Umkleiden sind geöffnet, die Abstandsregeln sind einzuhalten
- Auf ausreichende Lüftung ist zu achten.
- Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände mit Seife sicherstellen.

### **5. Trainingsgruppen verkleinern**

- Fest Trainingsgruppen bilden. – möglichst kleine Gruppen
- Feste Zuordnung der Übungsleiter zu den Trainingsgruppen

### **6. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen**

- Es sind somit alle Personen besonders zu schützen.

### **7. Risiken in allen Bereichen minimieren**

- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind unter Angabe von Datum, Ort, ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon) verpflichtend zu führen.
- Grundsätzlich gilt für alle Erkrankungen: Es dürfen nur gesunde Personen am Training teilnehmen.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.