

Trampolinturnen TKB – spartenspezifisches Hygienekonzept

Ilmasi-Schul-Turnhalle

Fr 18:30 – 20:30 Uhr // Di 17:00 – 20:00 Uhr

Dieses Hygienekonzept ergänzt und detailliert die allgemeinen „Verhaltens- und Hygieneregeln“ des TKB für die Sparte Trampolinturnen.

Aufgaben und Verhaltensanweisungen:

Die Trainer / Helfer

- ...bauen die Trampoline und Absicherungsgerätschaften auf. Der Abbau wird durchgeführt, nachdem die Aktiven die Halle verlassen haben. Die Hände werden jeweils vorher und hinterher desinfiziert, alternativ werden Einweghandschuhe getragen. (Genutzt werden: 4 Trampolin-Großgeräte, 4 große Kästen, 6 große Matten, 12 kleine Matten)
- ...richten räumlich getrennte Ablagebereiche (Taschenablage) für die Aktiven ein.
- ...stellen Handdesinfektionsmittel bereit.
- ...stellen sicher, dass Einwegatemmasken und -handschuhe für ggf. notwendige Erste-Hilfe vorhanden sind.
- ...desinfizieren vor und nach jeder Trainingseinheit alle genutzten Geräte/Gegenstände/Türklinken mit Flächendesinfektionsmittel
- ...leiten die Aktiven während der gesamten Trainingseinheit an, auch wenn sie gerade nicht auf dem Trampolin trainieren und achten auf die Einhaltung aller Regeln.

Die Aktiven

- ...bekommen ihre Individuelle Trainingszeit vorab per E-Mail mitgeteilt und geben vorab Rückmeldung an die Trainer, falls sie zu einer zugewiesenen Trainingseinheit nicht kommen können.
- ...kommen **fertig umgezogen** in Trainingskleidung zum Training und warten vor der Sporthalle.
- ...bringen in einer Tasche nur das Notwendigste mit zum Training (Getränk, Laufschuhe, Hallenturnschuhe, Haarspangen, weiterer persönlicher Bedarf).
- ...legen ihre Taschen in ihrem Ablagebereich ab.
- **...desinfizieren (oder waschen sich gründlich die Hände) sich bevor sie auf das Trampolin gehen.**
- ...tragen zu jeder Zeit in der Halle, sofern sie nicht auf dem Trampolin sind, Hallenturnschuhe oder Badelatschen.
- ...melden sich **einzel**n vorab bei einem Trainer, wenn sie den Turnbereich verlassen möchten (**alleine**) (WC, **Händewaschen**). Nehmen eine Spraydose/Desinfektionstücher zum Desinfizieren des WCs mit und wischen mit dem Toilettenpapier nach.
- ...verlassen nach dem Training einzeln die Sporthalle.

Trainingsablauf

Die verfügbaren Hallenzeiten werden **per-Email vorgegeben**.

Es werden feste Gruppe an den Geräten festgelegt.

Dienstag, 14. Juli 2020

- Soweit technisch und wetterbedingt möglich, wird die Halle dauergelüftet.
- Das gesamte Training wird unter Anweisung der Trainer/Helfer durchgeführt.
- Mit jeder Trainingsgruppe werden die geltenden Verhaltens- und Hygieneregeln vor jeder Trainingseinheit kurz wiederholt.
- Das Aufwärmen der Aktiven wird, soweit möglich, unter freiem Himmel durchgeführt.
- **Jeder Teilnehmer muss ein großes Badetuch für Bodenübungen mitbringen. Dadurch vermeiden wir den Einsatz von Matten, die desinfiziert werden müssten.**
- Die Erwärmung und Gymnastikübungen werden nur stehend oder auf dem eigenen Handtuch durchgeführt.
- Kontakt mit Absicherungsmatten soll vermieden werden; Schiebematten dürfen nicht verwendet werden.
- Im Fall notwendiger Erster-Hilfe müssen Einwegatemmasken und Handschuhe getragen werden.

Die oben aufgezählten Grundsätze bleiben bis zur schriftlichen Veränderung bestehen.