



## Hygiene- und Gestaltungskonzept SG Hemsbach für das Indoortraining in öffentlichen Sportstätten

Die allgemeinen Hygiene – und die geltenden Abstandsregeln sind jederzeit einzuhalten.

### 1. Hygieneartikel bereitstellen

- Hand-Desinfektionsmittel und Seife ( mind. 61 % Alkoholgehalt ) befindet sich in den Toiletten und im Übungsraum
- Einmal-Papiertücher werden in den Toiletten zur Verfügung gestellt.
- Desinfektionsmittel (mind. 61 % Alkoholgehalt ) für Gegenstände, Sportgeräte, Ablageflächen etc. werden vom Übungsleiter mitgebracht

### 2. Regelmäßige Desinfektion der Hände und ggf. Füße

- Beim Zutritt in die Sportstätte
- Nach dem Toilettengang
- Ggf. in der Pause
- Bei Barfußtraining sind auch die Füße zu desinfizieren

### 3. Regelmäßige Desinfektion (vor/nach jeder Trainingsgruppe)

- Sportgeräte
- Ablageflächen
- Türgriffe, Handläufe

### 4. Toiletten

- Werden durch die Stadt regelmäßig gereinigt

### 5. Umkleiden und Duschen

- Bis der normale Trainingsbetrieb wiederhergestellt ist, bleiben Umkleiden und Duschräume geschlossen
- Die Trainierenden kommen bereits in Sportkleidung zum Sportgelände

### 6. Laufwege

- Die Teilnehmer werden von den ÜL am Eingang abgeholt

### 7. Gruppenwechsel

Die verschiedenen Trainingsgruppen sollen sich nicht begegnen:

- Ausreichend Zeit zwischen den Trainingsgruppen einplanen
- Der /die Übungsleiter hat vorab dafür zu sorgen, dass die Sporttreibenden nicht gemeinsam, sondern mit Abstand das Sportgelände betreten
- Sollte das Sportgelände noch geschlossen sein, so haben die Wartenden auf die Abstandsregel zu achten
- Bringende bzw. abholende Eltern müssen ebenfalls Abstand untereinander wahren.
- Die Aufsichtspflicht von Minderjährigen muss dabei jederzeit gewährleistet bleiben.
- Das Gelände sollte nach dem Training zügig verlassen werden
- Die folgende Trainingsgruppe darf das Sportgelände erst betreten, wenn die vorhergehende Gruppe das Gelände vollständig verlassen hat.

#### **8. Abstand halten**

- Der gesetzliche vorgegebene Mindestabstand ( derzeit 1,5 m) ist immer einzuhalten, sowohl beim Betreten als auch Verlassen des Sportgeländes. Während des Trainings wird ein Abstand von 2,00 empfohlen.
- Ggf. sind Markierungen ( Klebestreifen, Pylone) als Orientierung anzubringen
- In den Pausen ist der Abstand ebenfalls einzuhalten
- Die Ablage des Equipments inkl. Trinkflaschen erfolgt in einem pro Person ausgewiesenen Bereich. Kann mit Reifen oder Seil markiert werden.
- Ggf. ist beim Kommen und Gehen Nasen-Mundschutz zu tragen.

#### **9. Eigenes Equipment der Sporttreibenden**

- Matte oder Handtuch ( zur Unterlage)
- Ggf. Trainingsmaterialien-gräte
- Trinkflasche
- Desinfektionsmittel

#### **10. Vor jedem Training vor Ort**

- Abfrage der Athleten/innen nach Gesundheit
- Anwesenheitslisten sind vor jedem Training zur Nachverfolgung von Infektionsketten zu führen (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon) und werden 4 Wochen lang abgelegt ( Kopien werden dem ÜL bereitgestellt )
- Es dürfen sich nur 9 Sporttreibende und 1 Übungsleiter in einer Trainingsgruppe befinden ( keine Eltern, keine Zuschauer)
- Der Trainingsraum muss vor und nach jedem Training intensiv gelüftet werden
- Sporttreibende auf Hygiene- und Abstandsregeln hinweisen
- Keine Partnerübungen
- Nur Übungen ohne Hilfestellung eines Übungsleiters
- 

#### **11. In geschlossenen Räumen sind hochintensive Ausdauerbelastungen untersagt**