

## Hygienekonzept Skigymnastik

1. Die Personenanzahl des Trainings wird auf maximal 20 festgelegt. Einschl. Übungsleiter.

In Gruppen bis zu 20 Personen können die für das Training oder die Übungseinheit üblichen Sport-, Spiel- oder Übungssituationen ohne die Einhaltung des ansonsten erforderlichen Mindestabstands durchgeführt werden.

2. Während der gesamten Trainings-/Übungseinheiten **soll ein Abstand von mindestens 1,5 Metern** zwischen sämtlichen anwesenden Personen eingehalten werden.

Training von Sport- und Spielstationen, in denen **direkter körperlicher Kontakt** erforderlich oder möglich ist, kann wieder stattfinden.

Die Übungsleiterin konzipiert das Training so, dass körperlicher Kontakt möglichst nicht entsteht bzw. feste Paare gebildet werden.

3. **Anwesenheitslisten**

**In jeder Trainingsstunde die Teilnehmerliste durch den/die Übungsleiter\*in auf Anwesenheit zu überprüfen. Die Anwesenheitsliste enthält Angaben zu Trainingsdatum, Trainingsort, ÜL-Name und TN-Name jeweils mit Anschrift, Emailadresse sowie Telefon), damit bei einer möglichen Infektion eines Sporttreibenden oder eines\*r Übungsleiter\*in die Infektionskette zurückverfolgt werden kann.**

**Die ausgefüllten Listen werden bis zum nächsten Tag 9 Uhr an die Verwaltung (Gemeinde Kumhausen) geschickt, um im Bedarfsfall dem Gesundheitsamt aushändigen zu können.**

**Bei einem Corona-Verdachtsfall sind die behördlich festgelegten Wege einzuhalten.**

4. **Gruppenwechsel - Die verschiedenen Trainingsgruppen sollten sich nicht begegnen:**

**Ausreichend Zeit zwischen den Trainingsgruppen einplanen.**

**Der/die Übungsleiter\*in 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 müssen ebenfalls Abstand untereinander wahren.**

Die Aufsichtspflicht von Minderjährigen muss dabei jederzeit gewährleistet bleiben.

Die folgende Trainingsgruppe darf das Sportgelände, -Räume erst betreten, wenn die vorhergehende Trainingsgruppe das Gelände / die Räume vollständig verlassen hat.

Die Zeit des Gruppenwechsels wird, wenn für das Training notwendig, zum Desinfizieren der Geräte genutzt.

5. Die **benutzten Sport- und Trainingsgeräte müssen** nach jeder Benutzung **sorgfältig gereinigt** oder **desinfiziert** werden.

-Die benutzten Sport- und Trainingsgeräte werden nach jeder Benutzung von der Übungsleiterin sorgfältig gereinigt bzw. desinfiziert. Das Desinfektionsmittel wird der Übungsleiterin zur Verfügung gestellt.

-Eigene Gymnastikmatten sind von den Nutzerinnen und Nutzern mitzubringen.

6. **Hochintensive Ausdauerbelastung**

**Mit 1. Juli 2020- gestaltet die Übungsleiterin die Übungsstunde so, dass für die Skigymnastik wichtige hochintensive Ausdauerbelastungen wieder durchgeführt werden. Siehe Corona Verordnung Sport vom 1. Juli 2020 die besagt, dass im organisierten Trainingsbetrieb von der Abstandsregel abgewichen werden kann, sofern die Sportart (Ausdauertraining im Skisport) die üblichen Übungssituationen erfordert.**

**Trainings-/ Übungseinheiten mit Raumwegen sind so zu gestalten, dass individuell den Teilnehmern ausreichend Abstand zur Verfügung stehen und Körperkontakt möglichst vermieden wird. Trainings-/ Übungseinheiten mit einer Beibehaltung des individuellen Standorts (insb. Training an festen Geräten und Übungen auf persönlichen Matten) sind so zu gestalten, dass Abstand von mindestens 1,5 m eingehalten bleibt.**

7. **Kontakte außerhalb der Trainings-/ Übungszeiten** sind auf ein Mindestmaß zu beschränken; Ansammlungen im Eingangsbereich sind untersagt.

-Die Übungsleiter<sup>in</sup> öffnet die Türen, so dass die Personen einzeln den Übungsraum betreten können.

-Vor der Übungseinheit sollten die Hände gründlich gewaschen werden bzw. desinfiziert werden. Ausreichend Hygienemittel wie Seife und/ oder Desinfektionsmittel werden zur Verfügung gestellt.

-Die teilnehmenden Personen können außerhalb des Übungsraumes einen Mundschutz tragen.

-Bei Barfußtraining sind auch die Füße zu desinfizieren

8. **Umkleiden und Sanitärräume, insbesondere Duschräume bleiben** mit Ausnahme der Toiletten **geschlossen**. Die Nutzerinnen und Nutzer müssen sich bereits außerhalb der Einrichtung umziehen.

-Die Übungsleiterin gewährt nur den bereits umgezogenen Nutzerinnen und Nutzern den Zutritt zum Übungsraum.

Falls Toiletten die Einhaltung des Sicherheitsabstandes von mindesten 1,5 Metern nicht zulassen, sind sie zeitlich versetzt zu betreten und zu verlassen.

-Die Übungsleiterin weist die Nutzerinnen und Nutzer daraufhin, dass sie die Toiletten nur einzeln betreten und wieder verlassen dürfen.

Nach dem Toilettengang sind Hände zu desinfizieren. bzw. mit flüssiger Seife zu waschen.

9. Die Einrichtung muss gewährleisten, dass insbesondere alle gegebenen Möglichkeiten der **Durchlüftung aller geschlossener Räumlichkeiten**, die dem Aufenthalt von Nutzerinnen und Nutzern dienen, genutzt werden.

-Die Übungsleiterin nutzt alle Durchlüftungsmöglichkeiten.

10. Der Betreiber hat für jede Trainings- /Übungsmaßnahme eine Person zu bestimmen, die für die Einhaltung der Regel verantwortlich ist.

-Die Übungsleiterin ist bei jeder Trainings-/Übungsmaßnahme die verantwortliche Person. Sie achtet auf die Einhaltung der Regeln. Sie nimmt die Daten der Nutzerinnen und Nutzer auf und leitet sie nach jeder Trainings- /Übungseinheit sofort/ spätestens am nächsten Tag an die dafür zuständigen Stellen weiter.

Die Nutzer und Nutzerinnen werden von der Übungsleiterin schriftlich über die geltenden Hygienemaßnahmen informiert und geben die schriftliche Einverständniserklärung vor der ersten Trainings- / Übungseinheit bei der Übungsleiterin ab.

Direkt nach Ende der Kurseinheit müssen die Kursteilnehmer/-innen das Gebäude einzeln unter Einhaltung des Mindestabstandes zügig verlassen ein zügiger Wechsel der Schuhe ist einzuhalten

### **Die Teilnahme von Personen ist untersagt:**

- Die in Kontakt zu einer infizierten Person stehen oder standen, wenn seit dem letzten Kontakt mit einer infizierten Person noch nicht 14 Tage vergangen sind, oder
- die Symptome eines Atemwegsinfekts oder erhöhte Temperatur aufweisen.

Das Hygienekonzept hat auch Gültigkeit, wenn Sportbetrieb im Außenbereich stattfindet. Dabei sind die aktuellen Corona Richtlinien für Sport im Außenbereich mit zu beachten.

gez.: Claudia Wimmer, Abteilungsleitung Ski