

Hygienekonzept der Roßdorfer Skifreunde e.V. für Gymnastik-Kurse

Betreffend:

Deep functional workout:

dienstags 2 Kurse um 18:30 und 19:30 im Pavillon Zahlwaldhalle (101m²), Übungsleiter: Hannes Marb

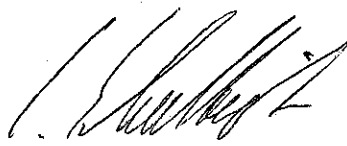
Skigymnastik:

freitags 1 Kurs um 19:15 im mittleren Drittel der GKH, Übungsleiter: Corinna Herzig

Vorgeschlagenes Vorgehen:

- Teilnehmer/innen achten auf entsprechende Handhygiene vor und nach dem Training.
- Die Teilnehmer*innen nutzen ausschließlich ihre eigene Kleidung und kommen umgezogen zum Training. Duschen und Umkleiden sind geschlossen, auch nicht in den WC-Anlagen.
- Mund- und Nasenschutz beim Betreten und Verlassen der gemeindlichen Einrichtungen
- Die Teilnehmer warten vor dem Kurs in vereinzelter Form und vor der Halle, um dann hintereinander in die Sporträumlichkeiten zu gehen, ihre Matten hinzulegen und auf den Start des Kurses auf der Matte zu warten.
- Nach dem Training verlassen die Teilnehmer/innen entsprechend nacheinander die Halle/ Pavillon., um den geforderten 1,5m Abstand einzuhalten.
- Im Pavillon und Halle werden die Türen/Fensterwährend des Trainings geöffnet, um ausreichenden Durchzug zu gewährleisten.
- Die Gymnastik-Kurse finden ohne Körperkontakt statt.
- Jeder Teilnehmer bringt seine eigene Gymnastikmatte mit, sodass eine Desinfektion von Hallenmaterial nicht notwendig ist.
- Die Teilnehmer sind dazu angehalten, sich nicht ins Gesicht zu fassen und den Schweiß ggf. mit einem zusätzlichen Handtuch abzuwischen.
- Die Teilnehmer/innen werden vom Übungsleiter notiert. Dieser ist auch verantwortlich für die Einhaltung der Maßnahmen.
- Die handschriftliche Liste wird dem Vorstand zugesandt, welche die Teilnehmer/innen-Liste digitalisiert und falls notwendig zur Verfügung stellt.
- Die Gymnastik findet teils in liegender, teils in sitzender Position auf einer 2 m² großen Gymnastikmatte statt. Berechnet man den Abstand von je 1,5 m Abstand nach rechts und links dazu, ergibt sich ein Gesamtplatzbedarf mit 10 m²/ pro Person.
- Für die Kurse im Pavillon der Zahlwaldhalle lassen wir entsprechend der Angaben und genügend Puffer 10 Personen (incl. Trainer) zu. Für die Skigymnastik in der GKH, deren Fläche mehr als doppelt so groß wie der Pavillon einzuschätzen ist, lassen wir maximal 20 Personen zu.
- Mitglieder, die laut Robert-Koch-Institut zu Risikogruppe bei einer Infektion gehören, werden gebeten sich keiner Gefährdung beim Training auszusetzen.

22.05.2020


(1. Vorsitzender)