



# Turnsparte



## Corona - Hygieneplan Turnen für Fitness und Gesundheitssportgruppen

### Anmeldung

- Die Kursteilnehmer/innen melden sich bei den Übungsleitern/innen an. Die Listen werden drei Wochen vom dem/r Übungsleiter/in aufbewahrt (um ggf. Rückverfolgung zu ermöglichen) und nach vier Woche vernichtet.
- Bei Anzeichen von Corona-Symptomen bleibt die/er TN auf jeden Fall zu Hause.
- Anreise in Fahrgemeinschaften mit höchstens 2 Personen mit entsprechendem Abstand und Mund-&Nasenschutz im Auto.

### Übungsgruppengröße und Abstandsgebot

- Abstand von mindestens 2m zwischen den Teilnehmern. Bei zunehmender Trainingsintensität und damit gesteigerter Atmung mehr als 2m Abstand einhalten. Für den Fitness- und Gesundheitssport empfiehlt der DTB 5 m Abstand einzuhalten.
- Gruppengröße von höchstens 15 Personen; feste Trainingsgruppen bilden.

### Hygieneregeln

- Beim Betreten der Halle desinfizieren alle Sportler/innen ihre Hände.
- Damit die verschiedenen Gruppen sich nicht begegnen, wird die Halle über den Seiteneingang vom Spielplatz her betreten und nach der Übungsveranstaltung über den Haupteingang wieder verlassen.
- Die Teilnehmer/innen kommen in Sportzeug und ziehen auf der Tribüne ihre Hallensportschuhe an. Danach die Hände desinfizieren.
- Die Umkleieräume und Duschen sollten nicht genutzt werden. Der etwaige Gang zur Toilette erfolgt mit Mund-Nasen-Schutzmaske.

### Sportgeräte/Kleingeräte

- Alle Sportgeräte/Kleingeräte sind nach der Benutzung zu desinfizieren. Deshalb sehen wir vor, dass die TN eigene Gymnastikmatten mitbringen.
- Bei Geräteeinsatz zum Aufbau nur die minimal nötige Anzahl Personen nutzen.
- Das Bluetooth-Gerät am besten mit Einmalhandschuhen betätigen.

### Lüftungsplan

- 10 Minuten für die Lüftung zwischen, vor und nach Gruppen vorsehen. Hierzu miteinander absprechen, wie die Lüftungszeit auf beide Gruppenzeiten verteilt werden kann. Die Notfalltür kann hierzu auch geöffnet werden.
- Wenn möglich, während des Übungsbetriebs für Frischluftzufuhr sorgen.

Aligse den 3.9.2020  
Sportfreunde Aligse, die Spartenleitung Turnen  
Angelika Gratza-Wiechmann und Detlev Stehr