

Hygiene Konzept
für Kurse
durchgeführt von
Cornelia Fischer
In der Zappelkiste in Freiberg

Wir haben für die aktuelle Situation Hygiene- Regeln erstellt, um den Teilnehmer*innen die bestmögliche Sicherheit gewähren zu können. Diese orientieren sich an der Allgemeinverfügung des Staatsministeriums für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Allgemein:

- Es sind Vorkehrungen zu treffen, damit sich alle Personen nach Betreten der Sportstätte bzw. der Einrichtung die Hände waschen. Möglichkeiten zum Händewaschen (mit entsprechendem Abstand zueinander) müssen ausgerüstet sein mit Flüssigseife und zum Abtrocknen mit Einmalhandtüchern.
- Die Anzahl der jeweils zugelassenen Sportler hängt von der jeweiligen Sportart ab, muss die Einhaltung des Mindestabstandes von mindestens 1,50m während des Trainings garantieren.
- Trainingseinheiten mit Mannschaftsspielcharakter sind nicht erlaubt. Jeglicher Körperkontakt ist zu vermeiden
- Personen mit erhöhter Körpertemperatur und/ oder Erkältungssymptomen dürfen die Sportstätte nicht betreten. Vor jedem Training ist eine Kontrolle des Gesundheitszustandes durch den Trainer notwendig
- Sportstätten sind nicht für den Publikumsverkehr (auch Begleitpersonen) zu öffnen
- Enge Bereiche sind so umzugestalten oder der Zugang zu beschränken, dass der Mindestabstand eingehalten werden kann
- Nach Möglichkeit sollte die Bezahlung per Überweisung erfolgen
- die Kursteilnehmer erscheinen einzeln am Kursort und bilden keine Staus (Hinweisschilder beachten)
- die Umkleiden (falls vorhanden) sind nicht zu nutzen, Teilnehmer kommen bereits umgezogen in Sportsachen und gehen auch so wieder
- zum Quittieren werden eigene Stifte verwendet
- vor jeder Kursstunde hat die Teilnehmer*in per Unterschrift zu bestätigen gesund zu sein und keine Covid 19 Symptome zu haben
- Husten- und Niesetikette beachten und einhalten
- der Mindestabstand von 1,5m ist in jedem Fall einzuhalten
- Händehygiene einhalten
- Behelfsmaske ist von jeder Teilnehmer*in selbst mitzubringen und bei näherem Kontakt (bspw. beim Einstellen der Babytrage) zu tragen
- Desinfektionsmittel, falls vorhanden ist von der Teilnehmer*in mitzubringen, andernfalls stellt dieses die Trainerin
- der Hygieneplan ist ununterbrochen einzuhalten, ansonsten erfolgt ein Verweis aus der Einrichtung

Quellen: Allgemeinverfügung Vollzug des Infektionsschutzgesetzes Maßnahmen anlässlich der Corona- Pandemie, Anordnung von Hygieneauflagen zur Verhinderung der Verbreitung des Corona- Virus, Bekanntmachung des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt vom 12.Mai 2020, Az.:15-5422/22 (letzter Zugriff am 14.05.2020)

Zu Kursangeboten:

- nur Übungen ohne Körperkontakt
- bei Bedarf werden Übungen angepasst oder abgewandelt
- die Kursräume sind entsprechend der Abstandsregeln von 2m belegt
- Mitbringen von Säuglingen:
 - die Kinder verbleiben bei den Eltern mit dem Mindestabstand zu anderen Eltern und Kindern
 - Es sind Übungen zu wählen, bei denen die Babys einbezogen sind und somit bei den Eltern verbleiben können
- vor Betreten der Sportstätte waschen/desinfizieren sich alle die Hände
- Tanzkinder werden im Eingangsbereich nach geleisteter Unterschrift der Eltern abgegeben
- nach Möglichkeit erfolgen Zahlungen bargeldlos
- es ist kein Publikumsverkehr vorhanden

Kursraumspezifisch:

Zappelkiste:

- bei mehreren Kursen hintereinander werden beide Eingänge genutzt (im Einbahnstraßenprinzip) siehe Hinweisschilder
- zwischen den Kursen ist mindestens eine halbe Stunde Zeit zum Lüften und Reinigen
- Die Bereiche für die Teilnehmer*innen sind abgeklebt im Abstand von 2x2m und sind einzuhalten
- eine Toilette mit Flüssigseife und Einmalhandtüchern ist vorhanden
- die Teilnehmeranzahl kann bei dem Mindestabstand von 2x2m maximal 12 betragen
- es sind, wenn möglich, eigene Matten mitzubringen
- die Umkleide ist gesperrt und kann nur zum Ablegen der Kleidung genutzt werden
- die Teilnehmer*innen treten einzeln ein, im Eingangsbereich sind maximal 2 Personen zulässig
- Auch beim Verlassen ist auf den Mindestabstand zu achten und keine Gruppen zu bilden, weder im Kursraum, noch nach Ende des Trainings vor der Zappelkiste
- die Teilnehmer kommen und gehen bereits in Sportkleidung um auch unnötige Wartezeiten zu verkürzen

Mit Sorgfalt in allen Bereichen und strenger Hygiene werden wir unserer Mitverantwortung für die Eindämmung des Coronavirus gerecht. Mit Ihrer Umsicht schützen Sie sich selbst, Ihre Sportfreundinnen und Sportfreunde. Sie verpflichten sich, die nachfolgend aufgeführten Regeln konsequent einzuhalten. Verstöße können für alle zu hohen Bußgeldern oder sogar zur Schließung der Sportstätte führen!!! Machen Sie bitte auch Sportfreundinnen und Sportfreunde, die gegen Verhaltensregeln verstoßen, freundlich aber bestimmt darauf aufmerksam.

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass Sie über die Verhaltensregeln + Hygieneplan informiert wurden und diese verstanden haben.

Verhaltensregeln:

1. Mindestabstand von 1,5 m einhalten! Das gilt in allen Situationen

- Denken Sie an die Einhaltung des Abstands z.B. in Durchgängen, während der Trainingspause etc.
- Achten Sie darauf, dass sich z.B. in den Umkleide- und Sanitärräumen immer nur so viele Personen aufhalten, dass der Abstand gewahrt werden kann.

2. Händehygiene einhalten!

Waschen Sie Ihre Hände häufiger und intensiver.

- Waschen Sie die Hände richtig und gründlich!
- vor Trainingsbeginn, nach dem Toilettenbesuch.
- Fassen Sie sich nicht mit den Händen ins Gesicht.

3. Nies- und Hustenetikette wahren!

Achten Sie darauf, dass beim Husten oder Niesen kein Speichel oder Nasensekret in die Umgebung versprüht wird

- Halten Sie beim Husten oder Niesen möglichst Abstand von anderen Personen und drehen sich weg.
- Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.
- Nach dem Nase putzen, Niesen oder Husten: Hände waschen.
- Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten. Nicht die Hand vor den Mund halten.

4. Direkten Handkontakt vermeiden!

Vermeiden Sie den direkten Handkontakt zu Personen und Gegenständen.

- Nicht die Hand schütteln.
- Auch bei der Übergabe von Gegenständen sollte der direkte Kontakt möglichst vermieden werden.

5. Auf Körperkontakt verzichten!

Auch sonstiger Körperkontakt, z.B. Umarmungen, Schulterklopfen etc. müssen unterbleiben.

6. Nicht krank zum Training!

Wenn Sie sich krank fühlen, dürfen Sie nicht zum Training kommen bzw. nicht weitertrainieren. Vor Wiederaufnahme des Trainings ist eine ärztliche Abklärung erforderlich.