

## **Persönliche Hygiene/Grundlegendes**

- Bei Krankheitsanzeichen (wie z.B. Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Luftnot, Verlust des Geschmacks- und Geruchssinns, Halsschmerzen, Gliederschmerzen, Schnupfen) auf jeden Fall zu Hause bleiben und nicht zum Training erscheinen.
- **Immer und Überall ist mindestens ein Abstand von 2 Meter zu Personen einzuhalten.**
- Das Gesicht nicht mit den Händen berühren, besonders nicht die Schleimhäute (Mund, Augen und Nase).
- Auf Berührungen von Personen z.B. zur Begrüßung verzichten.
- Gegenstände wie z.B. Trinkflaschen, Handtücher, Übungsmaterialien etc. nicht mit anderen Personen teilen.
- Den Kontakt mit häufig genutzten Flächen (Türklinken, Lichtschalter usw.) auf das Minimum beschränken.
- Bei Husten und Niesen die Armbeuge oder ein Papiertaschentuch zum Schutz verwenden. Benutzte Taschentücher sofort in den Restmüll entsorgen. Danach umgehend die Hände waschen.
- Auf das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes darf während der sportlichen Betätigung verzichtet werden.
- Die Übungsleiterin führt bei jedem Termin eine Teilnehmerliste. Dort sind Name des Kindes, der Eltern und Kontakt (Telefonnummer oder Mailadresse zu vermerken). Die Listen dienen der Rückverfolgung einer Infektionskette. Sofern keine Infektion vorliegt, werden die Listen nach 28 Tagen vernichtet.
- Teilnehmen am Bewegungsangebot darf nur, wer dieses Hygienekonzept unterschrieben und dem Übungsleiter zur Kenntnis gebracht hat.

## **Wegeführung/Regeln in der Halle**

- Für das Betreten des Bürgerhauses steht nur die blaue Eingangstür (Sportlereingang Anbau) zur Verfügung. Warteschlangen sind zu vermeiden.
- Eine Ansammlung von Wartenden vor der Halle ist zu vermeiden. Es wird empfohlen, in den Gängen Mundschutz zu tragen.
- Nach Ende des Trainings wird sofort und unter Berücksichtigung der Abstandsregelungen die Turnhalle verlassen.
- Vor und nach dem Training wird empfohlen, die Möglichkeit des gründlichen Händewaschens in den Toilettenräumen (auch im Foyer) zu nutzen.
- Für das Verlassen der Halle wird nur der hintere Ausgang zur Außentreppe genutzt.

- Die Türen zum Gebäude, die Hallentüren und die Toilettentüren werden im geöffneten Zustand arretiert, sodass weitgehend keine Türgriffe angefasst werden müssen.
- Umkleidekabinen und Duschen dürfen nur unter Einhaltung des Mindestabstands genutzt werden.
- Es sind keine Besucher und Zuschauer während des Trainings erlaubt, auch keine Eltern. Eine Ausnahme stellen die Eltern-Kind-Gruppen dar.

### **Turnhalle**

- Jeder Teilnehmer hat während der Stunde einen fest zugewiesenen Platz
- Die persönlichen Sachen (Trinkflasche, Straßenschuhe etc.) dürfen nur in markierten Bereichen abgelegt werden.
- Die Turnhalle wird regelmäßig gelüftet, um einen Austausch der Innenraumluft zu gewährleisten. Beide Türen bleiben während des Trainings offen.
- Alle Teilnehmer müssen in der Turnhalle Turnschuhe oder Turnschlappchen tragen.

### **Reinigung**

- Benutzte Geräte werden vom Übungsleiter mit Seifenlauge gereinigt.
- Beim Gerätewechsel (gilt nur für Geräteturnen) waschen sich die Übenden die Hände und der Übungsleiter reinigt das Gerät (Ausnahme: Reck und Barren werden erst nach der Stunde gereinigt.)
- Boden- und andere Flächen werden (wie sonst auch) täglich durch das Reinigungspersonal des Bürgerhaus gereinigt.

### **Toiletten**

- In den Toiletten gilt die übliche Hygieneetikette. Desinfektionsmittel für die Brille stehen bereit.
- Die Toilettenanlagen nur einzeln (Eltern/Kind =1) aufsuchen. Nur eine Person befindet sich in den Toilettenräumen.
- Die Hände immer nach dem Toilettengang waschen (30 Sekunden lang mit Seife). Zur Kenntnis genommen:

- 

- Datum:

- Teilnehmer oder Elternteil:

---

ggf. Name des Kindes:

-