

## Hygienekonzept des SSC Malsch e.V.

### Zur Durchführung der Skigymnastik in der Hebelturnhalle Malsch

#### 1. Allgemeine Hygienemaßnahmen

- Abstandsgebot: wo immer möglich, ist ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen einzuhalten
- Es wird empfohlen, beim Kommen und Gehen einen Nasen-Mundschutz zu tragen.
- Gründliches Händewaschen, sowohl beim Betreten der Sporthalle als auch nach dem Toilettengang ist erforderlich und ausreichend.
- Barfußtraining ist untersagt.
- Husten- und Niesetikette einhalten.
- Mit den Händen nicht das Gesicht, insbesondere nicht die Schleimhäute berühren.
- Keine Berührungen, Umarmungen und kein Händeschütteln praktizieren.
- Öffentlich zugängliche Handkontaktstellen wie zum Beispiel Türklinken möglichst nicht mit der Hand anfassen.
- Bei Krankheitszeichen (z. B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen) in jedem Fall zu Hause bleiben und ggf. medizinische Beratung/Behandlung in Anspruch nehmen.

Diese allgemeinen Hygieneregeln gelten sowohl für den Sport in der Halle, für den Sport im Freien und außerhalb des Trainingsbetriebs.

#### 2. Raumhygiene

- Besonders wichtig ist das regelmäßige und richtige Lüften (Querlüften).
- Die generelle Reinigung der Hebelturnhalle wird über die Gemeinde Malsch organisiert.

#### 3. Hygiene im Sanitärbereich

- In allen Toilettenräumen sind Flüssigseifenspender und Handtuchpapier bereitgestellt.
- Die Toilettennutzung ist auf eine Person beschränkt.

#### 4. Wegeführung und Trainingsorganisation

- Es wird empfohlen, Fahrgemeinschaften zur Skigymnastik vorerst auszusetzen, um auch hier das Risiko einer Infektion zu minimieren
- Die Trainierenden kommen bereits in Sportkleidung zum Sportgelände.
- Die Umkleiden und Duschräume werden bis auf Weiteres nicht genutzt.
- Bodenmarkierungen und Hinweisschilder zur Lenkung der Trainierenden (z. B. gekennzeichnete Aus- oder Eingänge in die Halle) sind zu beachten.
- Die Verweildauer in der Hebelturnhalle ist grundsätzlich auf das Training und die unmittelbare Zeit davor oder danach zu begrenzen.
- Auf zügiges Verlassen der Halle und des Geländes wird hingewiesen.

#### Equipment der Sporttreibenden

Folgende Utensilien müssen die Sporttreibenden selbst mitbringen:

- Eine Yoga- / Gymnastik-Matte oder ein Handtuch zur Unterlage sind zur Gymnastik mitzubringen.
- Eine eigene Trinkflasche ist von den Teilnehmern mitzubringen.

## 5. Größe der Trainingsgruppen

- ⌋ Die Gruppengröße wird auf 20 Teilnehmer pro Übungsabend begrenzt.
- ⌋ Bei Trainings- und Übungseinheiten ist die Beibehaltung eines individuellen Standorts sicherzustellen (Gymnastik am Platz)
- ⌋ Der Mindestabstand von 1,5 Metern ist durchgängig einzuhalten (z. B. Yoga auf persönlichen Matten, Training an feststehenden Geräten)

## 6. Anwesenheitsliste

- In jeder Trainingsstunde ist eine Anwesenheitsliste (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon) durch den Übungsleiter zu führen, damit bei einer möglichen Infektion eines Sporttreibenden oder eines Übungsleiters die Infektionskette zurückverfolgt werden kann.

## 7. Gesundheitsprüfung

- Nur gesunde und symptomfreie Sporttreibende dürfen am Training teilnehmen.
- Hierzu erfolgt ein Hinweis über den Erhebungsbogen, welcher von jedem Teilnehmer zu jedem Training unterschrieben mitzubringen ist und beim Übungsleiter abzugegeben ist.

## IV. Kontrolle der Umsetzung aller Vorgaben

- Es ist unerlässlich, dass die Ressortleiter die Vorgaben und deren Umsetzung regelmäßig in geeigneter Form kontrollieren. Während der Übungsstunde sorgt der jeweilige Übungsleiter für die Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln.
- ⌋ Sollte festgestellt werden, dass einige Punkte nicht umsetzbar oder zu verändern sind, muss ggf. in der Planung nachjustiert werden.

Malsch, 25. September 2020

Wolfgang Jung