

Betriebs- und Hygienekonzept

Kraftraum in der Dreifachturnhalle

Zum Schutz unserer Sportlerinnen und Sportler vor einer weiteren Ausbreitung des Covid-19 Virus geben wir uns nachfolgende Leitplanken für die Nutzung des Kraftraums ab 08. Juni 2020.

Vorbemerkungen:

- Wir stellen den Mindestabstand von mindestens 1,5 Metern zwischen Personen, wo immer möglich, sicher.
- Die Nichteinhaltung der Mindestabstandsregel von 1,5 Metern ist nur den Personen gestattet, für die im Verhältnis zueinander die allgemeine Kontaktbeschränkung nicht gilt (z.B. Personen des eigenen Hausstands).
- Außerhalb des Trainings in geschlossenen Räumlichkeiten, insbesondere beim Durchqueren von Eingangsbereichen, bei der Entnahme und dem Zurückstellen von Sportgeräten, sowie in Sanitärbereichen (WC-Anlagen), ist eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen.
- Die immer anwesenden Übungsleiter kontrollieren die Einhaltung der Schutz- und Hygienekonzepte und ergreifen bei Nichtbeachtung entsprechende Maßnahmen.

1. Maßnahmen zur Gewährleistung des Mindestabstands von 1,5 Metern

- Zur Einhaltung des Distanzgebotes werden alle Kraft- und Ausdauergeräte mit einem Mindestabstand von 3m aufgestellt.
- Die Anzahl der Sportler in den Krafträumen ist auf 1 Person pro 10qm beschränkt, maximal jedoch auf zwanzig Personen pro Zeitfenster.
- Alle Trainingseinheiten sind (je Trainierenden) auf höchstens 60 Minuten beschränkt.
- Jedes Mitglied erhält beim ersten Training vom Übungsleiter eine Unterweisung.
- Hinweisschilder an unterschiedlichen Orten in der Halle.

2. Mund-Nasen-Bedeckungen (MNB)

- Sportler und Übungsleiter müssen eigene MNB mitzubringen.
- Die Nutzer der Krafträume haben beim Betreten und Verlassen der Sportanlage sowie bei der Nutzung von Sanitärbereichen (WC-Anlagen) eine geeignete MNB zu tragen, ausgenommen bei der Ausübung der sportlichen Aktivität.
- Ein unberechtigtes Abnehmen der MNB kann mit dem Verweis vom Kraftraum geahndet werden.

3. Handlungsanweisungen für Verdachtsfälle

- Personen mit Verdacht auf COVID-19 bzw. mit Erkältungssymptomen (trockener Husten, Fieber etc.) dürfen den Krafraum nicht betreten. Sollten diese Personen dennoch anwesend sein, werden sie sofort aufgefordert, die Sporthalle zu verlassen.
- Die betroffenen Personen werden aufgefordert, sich umgehend an einen Arzt oder das Gesundheitsamt zu wenden.
- Von allen anwesenden Mitgliedern werden bei jedem Training die Kontaktdaten aufgenommen, um bei bestätigten Infektionen Personen zu ermitteln und zu informieren, bei denen durch den Kontakt mit der infizierten Person ebenfalls ein Infektionsrisiko besteht.

4. Hygiene für die Geräte und für die Hände

- Desinfektionsmittel werden im Krafraum sowohl für die Hände als auch für die Geräte (Flächen) in ausreichender Menge bereitgehalten.
- Vor dem Eintritt in den Krafraum muss jeder Sportler seine Hände desinfizieren.
- Nach jeder Trainingseinheit (einzelne Serie!) werden die Geräte vom Sportler an den Stellen desinfiziert, die vom Sportler berührt wurden.

5. Belüftung der Trainingsräume

- Die vorhandenen Lüftungsanlagen werden mit möglichst großem Außenluftanteil betreiben.
- In Zeiten, in denen die Räume nicht genutzt werden, wird die Lüftungsanlage mit abgesenkter Leistung weiter betrieben.
- Alle gegebenen Möglichkeiten der Durchlüftung der Räumlichkeiten, die dem Aufenthalt von Personen dienen, werden genutzt. Zwischen jedem Trainingszeitfenster sind mindestens 15 Minuten Pause zum Lüften geblockt.

6. Zutritt vereinsfremder Personen

- Der Krafraum darf nur von Vereinsmitgliedern betreten werden.
- Einweisungstrainings für potenzielle Neumitglieder finden zunächst nicht statt.

7. Duschen, Umkleiden und WC

- Alle Duschen und Umkleiden in der Dreifachturnhalle sind, aufgrund der behördlichen Anordnung, bis auf weiteres gesperrt.
- Lediglich die WCs im Eingangsbereich der Halle und direkt vor der Krafraumeingangstüre sind nutzbar.

8. Unterweisung der Vereinsmitglieder und aktive Kommunikation

- Vor Beginn der ersten Trainingseinheit werden alle Sportler durch den Übungsleiter eingewiesen.
- Darüber hinaus sind alle Regelungen durch Aushänge sowie auf der Homepage dauerhaft präsent.

9. Sonstige Hygienemaßnahmen

- Alle Sportler müssen, bei Bedarf, eigene Gymnastikmatten mitbringen.
- Das Unterlegen großer, selbst mitgebrachter Handtücher durch die Sportler ist verpflichtend.
- Sportequipment wie Therabänder, Rollen, Tubes, Schlingen etc., mit denen die Sportler in Kontakt kommen und deren Kontaktflächen schlecht zu reinigen sind, werden nicht zur Verfügung gestellt.
- Regelmäßige Handhygiene, v. a. gründliches Händewaschen mit Seife für mindestens 20 Sekunden ist Vorgabe.
- Regelmäßiges Waschen von persönlich mitgebrachten Handtüchern wird erwartet.
- Einhaltung der Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch; nicht in die Hand).
- Benutzte Taschentücher sind sofort zu entsorgen.
- Hände aus dem Gesicht fernhalten.
- Regelmäßige Reinigung von Räumen und Kontaktflächen durch das Reinigungspersonal.

10. Räumliche Rahmenbedingungen

Nachfolgende Trainingsräume stehen den Sportlern zur Verfügung:

- Krafraum (Erdgeschoss) für Freihanteltraining und Krafttraining.
- Dreifachturnhalle (hinteres Drittel) für Krafttraining.
- Krafraum (Obergeschoss) für Ausdauertraining.
- Fitnessraum 3 (Obergeschoss) für Easy Line Circle.

11. Anmeldung zum Training nur online

- Ein individuelles Training (wie gewohnt) ist, aufgrund der behördlichen Anordnung, derzeit nicht möglich. Es muss immer ein Übungsleiter anwesend sein.
- Die Mitglieder haben die Möglichkeit, in freien Trainingsgruppen, individuell zu trainieren. Maximale Trainingsdauer, aufgrund der behördlichen Anordnung, ist 60 Minuten.
- Täglich werden unterschiedliche Zeitfenster für das Training angeboten.
- Die Teilnahme am Training muss vorab online gebucht werden. Dazu muss man sich in unserem Buchungsportal *Ebusy* einmalig registrieren. Mehr dazu unter: <https://vitasport-sv-wacker.ebusy.de>
- Sollte ein Mitglied keine Möglichkeit haben, sich online anzumelden, bitte in der Geschäftsstelle unter Tel. 08677/91628-18 melden.

12. Zutritt zu den Trainingsräumen / Ausgang

- Es gibt einen zentralen Eingang über den Haupteingang der Dreifachturnhalle.
- Im Foyer der Halle besteht die Möglichkeit, sich saubere Hallen-Sportschuhe anzuziehen. Die Umkleiden sind gesperrt.
- Über die Halle gelangt man zum Eingang des Kraftraums.
- Dort muss man sich beim Übungsleiter anmelden und in die Anwesenheitsliste eintragen. Bitte eigenen Stift mitbringen.
- Nach dem Training verlässt man das Gebäude über den Seiteneingang.



Heiko Hiller
(Geschäftsführer)