

# Ablauf-/ Hygieneplan einer Trockentrainingseinheit beim

## SC Steinhagen-Amshausen

(Stand 10.06.2020)

**Auf Basis der aktuellen Corona- Schutzverordnung wurde folgender Ablauf einer Trockentrainingseinheit unter Berücksichtigung der Hygienevorschriften erstellt:**

1. Bis auf Weiteres findet das Trockentraining draußen mit den bekannten und unten aufgeführten Hygieneregeln statt.
2. Vor dem Neustart geben bitte alle Teilnehmer die ausgefüllte Einwilligungserklärung bei ihrem Trainer ab. Ohne Einwilligungserklärung ist leider keine Teilnahme möglich!
3. Den Ort und die Dauer der Trockentrainingseinheit gibt der jeweilige Trainer im Vorfeld bekannt. Die Gruppen werden in den nächsten Wochen immer in der gleichen Besetzung trainieren!
4. Teilnehmer mit Krankheitssymptomen (Erkältungen, Fieber, etc.) bleiben dem Training bitte zum Schutz der eigenen, aber auch der Gesundheit aller anderen Teilnehmer fern!
5. Bitte kommt erst 5min vor Beginn eurer Gruppe. Bitte achtet auch in der „Warteschlange“ auf die Abstandsregelung von 1,5m – 2m!!! Bitte keine Grüppchenbildung und eine kontaktlose Begrüßung!
6. Bitte tragt einen Mund-/ Nasenschutz (durchgängig bis zum Trainingsbeginn)! *(Die Nutzung von Mund-Nasen-Masken während des Sports ist nicht zu empfehlen, da in der feuchten Kammer der Maske das Wachsen von Viren und Bakterien beschleunigt und dadurch das Infektionsrisiko erhöht wird. Das Tragen einer Mund-Nasen-Maske vor und nach dem Sport hat gemäß den offiziellen Vorgaben des Landes NRW zu erfolgen.*
7. Bitte kommt komplett umgezogen, so dass ihr evtl. nur noch eure Jacke ausziehen und ablegen müsst!
8. Vor Trainingsbeginn bekommt ihr von eurem Trainer Händedesinfektion in die Hände gesprüht! Bitte nutzt dieses ausreichend und gründlich! Auch zwischendurch kann das Handdesinfektionsmittel bei Bedarf gerne benutzt werden. Sagt eurem Trainer dafür kurz Bescheid!
9. Bitte bringt zu jeder Einheit die vom Trainer in seiner Informationsmail genannten eigenen (Trainings-) Utensilien mit.
10. Momentan können die Toiletten auf dem Sportplatz noch nicht genutzt werden. Sollte es wieder möglich sein, geben wir euch ein Desinfektionsmittel mit, um die Türklinken, Wasserhahn und Toilettensitz abzusprühen. Bitte desinfiziert nach dem Toilettengang ebenfalls den Sitz, Wasserhahn und Türklinken mit der Flächendesinfektion.
11. Die Übungen werden den momentanen Hygieneregeln angepasst. Die Übungsleiter sind angehalten, darauf zu achten, dass der Abstand untereinander eingehalten wird!

12. Die anwesenden Teilnehmer werden von uns jedes Mal für den Fall einer Infektion protokolliert.
  13. Bei Missachtung der Anweisungen behalten wir uns vor, den Teilnehmer zum Wohle aller von der Teilnahme auszuschließen.
- 

**Es gelten selbstverständlich alle bekannten Hygieneregeln:**

- **Abstand halten – mindestens 1,5m!**
- **Kontaktfreie Begrüßung!**
- **Hände häufig mit Seife waschen bzw. desinfizieren!**
- **Niesen/ Husten in die Ellenbeuge und nicht in die Handflächen!**
- **Teilnehmer mit Krankheitssymptomen (Erkältungen, Fieber, etc.) bleiben dem Training bitte zum Schutz der eigenen, aber auch der Gesundheit aller anderen Teilnehmer fern!**
- **Sollte eine COVID-19- Infektion bei euch attestiert worden sein (oder bei einer nahestehenden Person), bleibt bitte zu Hause und meldet dies unverzüglich eurem Trainer!**
- **Risiken in allen Bereichen minimieren**

Stand 10.06.2020