



Hygiene- und Infektionsschutzkonzept Maßnahmenplan für die Bewegungsgruppen der LandFrauen. Eppingen

- Vor Beginn der Kurse erfolgt eine Belehrung über Verhaltens- und Hygienestandards
- Zu Beginn des 1. Kurstages versichert jeder Teilnehmer schriftlich, dass in den vergangenen 14 Tagen kein Kontakt zu Personen bestand, die mit SARS-Co-2 infiziert waren und auch selbst keine entsprechenden Symptome vorweist. Dies wird in jeder Übungsstunde von den Teilnehmern schriftlich bestätigt.
- Vor dem Betreten und nach dem Verlassen der Übungsräume ist eine Händedesinfektion von mindestens 30 sec. vorzunehmen.
- Beim Betreten und Verlassen der Halle gelten die Distanzregeln: 1,5 m Abstand, Mund- und Nasenschutz, kein Körperkontakt (kein Anfassen, Umarmen, Händeschütteln usw.). Warteschlangen sind zu vermeiden.
- Die Übungsleiterin sorgt für einen kontaktfreien Halleneintritt und -austritt. Berührungen der Türklinken/Oberflächen ist auf das Notwendigste zu reduzieren.
- Der Mund- und Nasenschutz ist grundsätzlich zu tragen mit Ausnahme auf dem zugewiesenen Übungsplatz.
- Die Übungsleiter/innen sind verantwortlich für die Einhaltung des Hygienplans .
- Einhalten der Niesetikette wie Husten und Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch.
- An den Übungsstunden nicht teilnehmen dürfen Personen mit erhöhter Körpertemperatur, unspezifischen Allgemeinsymptomen oder respiratorischen Symptomen.
- Die Teilnehmer/innen erscheinen in Sportkleidung und wechseln nur die Schuhe. Beim Aufenthalt in den Umkleidekabinen ist auf den Mindestabstand zu achten. Die Aufenthaltsdauer ist auf ein Minimum zu begrenzen.

- Die Toiletten dürfen nur jeweils von einer Person genutzt werden. Danach wird die Toilette gereinigt und desinfiziert. Die Hände werden gründlich gewaschen und ebenfalls desinfiziert. Seife, Desinfektionsmittel und Einmalhandtücher sind vorhanden.
- Die Übungsräume werden regelmäßig gelüftet.
- Desinfektion aller berührten Gegenstände nach der Übungsstunde erfolgt durch die Übungsleiterin.
- Verwendete Sportgeräte werden nur von einer Person nach vorheriger Händedesinfektion genutzt. Wo es die Beschaffenheit der Geräte zulässt, werden diese nach Gebrauch mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel gereinigt. Die Großsportgeräte dürfen nicht mit alkoholhaltigen Desinfektionsmitteln gereinigt werden.
- Eine Anwesenheitsliste in jeder Übungsstunde ermöglicht das Nachvollziehen einer Infektionskette. Kontaktadresse der Teilnehmer, Beginn und Ende der Übungsstunden sind bekannt. Diese Listen werden bei Bedarf vorgelegt. Die Angaben unterliegen der geltenden Datenschutzverordnung.
- Hochintensive Ausdauerbelastungen werden nicht durchgeführt.
- Beim „Tanzen im Sitzen“ werden die Stühle im Abstand von 1,5 Metern aufgestellt. Die Stühle werden mit einem Badetuch bedeckt, das jede Teilnehmerin selbst mitbringt.
- Beim „Tanzen auf der Fläche“ wird der Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten. Bei Situationen, bei denen ein körperlicher Kontakt möglich ist, werden feste Übungspaare gebildet.
- Bei „Tai Chi Chuan“ wird eine Distanz von 1,5 Metern eingehalten. Jeder Teilnehmer hat seinen festen Platz.
- Bei den Gymnastikstunden bringen die Teilnehmer/innen ihre eigenen Gymnastikmatten mit, diese werden ebenfalls im Abstand von mindestens 1,5 Metern ausgelegt.
- Die Höchstteilnehmerzahl beträgt 20 Personen einschließlich Übungsleiter/in.

Ort, Datum

Unterschrift Vorstandsvorsitzende Stefanie Mayer-Ullmann

Eppingen, den 28. September 2020