

15.5.2020

## Hygiene Konzept der Abteilung Fit und Gesund

Die nachfolgend aufgeführten Regeln und Hinweise werden den Übungsleitern und Mitgliedern wie folgt zur Verfügung gestellt.

- Die Übungsleiter werden vor Wiederaufnahme des Trainings in das Konzept durch den Abteilungsleiter eingewiesen
- Die Mitglieder erhalten diese über die folgenden Wege:
  - Per Mail
  - Per Aushang an der Modauhalle
  - Auf der Website des TSV Modau
  - Kurze Erläuterung bzw. Hinweise zu Beginn des Training

Die Gruppen der Abteilung FitundGesund sind auf der Webseite TSV-Modau.de unter dem Reiter der Abteilung beschrieben. Die Anzahl der Teilnehmer an den Trainings ist unterschiedlich und liegt zwischen 4 und 20 Personen. Die Teilnehmer sind nur volljährige Erwachsene.

Gez.

Jürgen Grundmann

(komm. Leiter der Abteilung Fit und Gesund)

**TSV MODAU**

[www.tsv-modau.de](http://www.tsv-modau.de)



# Regeln für die Abteilung Fit und Gesund

## Vorbereitung

1. Das Training wird grundsätzlich dem Gesundheits- und Fitnesszustand der Gruppe entsprechen. Mitglieder einer Risikogruppe wägen sorgsam ihre Teilnahme ab.
2. Bitte melde dich zum Training/den Kursen an bzw. stelle sicher, dass der Übungsleiter deine Teilnahme notiert. Von Erstteilnehmern wird der Übungsleiter auch Adressdaten erfassen.
3. Erscheine NICHT mit Krankheitssymptomen zum Training.
4. Bringe zwei Handtücher mit zum Training.  
Eines zum Unterlegen (Körperlänge) und ein zweites zum Abwischen von Schweiß.
5. Wir empfehlen das Tragen einer Mundnase-Bedeckung beim Betreten/Verlassen der Halle
6. Achte beim Betreten sowie Verlassen der Halle auf den entsprechenden Abstand zu anderen Sportlern. Wir vermeiden die Bildung von „Warteschlangen“.
7. Desinfiziere Deine Hände vor dem Betreten und beim Verlassen des Gebäudes  
Desinfektionsmittel sind am Eingang bereitgestellt (die Übungsleiter stellen dies sicher)
8. Erscheine bitte in Sportkleidung in der Halle, die Umkleieräume und Duschen bleiben geschlossen

## Training

9. Wir vermeiden Training, das den Herz-Kreislauf zu stark belastet
10. Halte den Mindestabstand von 1,50m ein und orientiere Dich an den Markierungen.
11. Wir halten in den Räumen Abstandsbereiche ein; die Höchstgrenzen für die Räume sind:  
Halle = 25 Personen; Gymnastikraum = 5 Personen.
12. Vermeide Körperkontakt zu anderen. Es gibt keine Übungen mit Körperkontakt.
13. Sportgeräte (z.B. Hanteln, Bänder, Bälle) werden während einer Trainingseinheit nur von genau einer Person genutzt. Benutzte Sportgeräte werden von den Übungsleitern nach dem Training desinfiziert.

## Und natürlich gelten die allgemein bekannten Hinweise

14. Fasse Dir nicht mit den Händen ins Gesicht.
15. Niese nur in deine Armbeuge und wende Dich dabei von anderen ab.
16. Entsorge benutzte Taschentücher sofort in einem mitgebrachten Plastikbeutel
17. Wasche dir deine Hände nach jedem Toilettengang.