

TSV Burgfarrnbach

Fitnessabteilung

Hygienekonzept der Fitnessabteilung zur Wiederaufnahme des Sportbetriebs im Rahmen der COVID-19-Pandemie gültig ab 15.6.2020

Erstellt in enger Anlehnung an das „Rahmenhygienekonzept Sport“ der Bayerischen Staatsregierung vom 29.5.2020 und den Handlungsempfehlungen des BLSV vom 4.6.2020.

1) Generelle Sicherheits- und Hygieneregeln

a) Oberstes Gebot ist die **Einhaltung der Mindestabstandsregel von 1,5 Metern**, einschließlich in den Sanitäranlagen, sowie beim Betreten und Verlassen der Sportstätten.

Ab Betreten des Vereinsgebäudes ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Das gilt für alle Wege, die im Gebäude zurückzulegen sind. Inklusiv Toiletengang und Händewaschaktivitäten im Vorraum der Dusche. Lediglich bei der Sportausübung im Fitnessraum muss kein MNS getragen werden.

b) Es dürfen nur Covid-19-symptomfreie Personen den Fitnessraum nutzen!

- Wer Symptome für akute Atemwegserkrankungen wie Husten, Fieber, Muskelschmerzen, Störung des Geruchs- oder Geschmackssinns, Durchfall oder Übelkeit aufweist, darf die jeweilige Sportstätte nicht betreten und sollte telefonisch bzw. per Mail einen Arzt kontaktieren. Ausnahmen sind nur für Personen mit ärztlich dokumentierbaren bekannten Grunderkrankungen wie bspw. Asthma zulässig.
- Personen, die einer Covid-19-Risikogruppe angehören, müssen die erforderliche Risikoabwägung selbst treffen. Die Abteilung empfiehlt allen Personen, die einer Covid-19-Risikogruppe angehören, nur nach vorheriger Konsultation eines Arztes am Training teilzunehmen.
- Personen, die Kontakt mit Covid-19-Fällen in den letzten 14 Tagen hatten, sind vom Sportbetrieb ausgeschlossen.
- Sollten Nutzer von Sportstätten-/Sportanlagen während des Aufenthalts Symptome entwickeln, haben diese umgehend das Sportgelände zu verlassen.

c) **Duschen und Umkleiden bleiben geschlossen.** In offenen Räumlichkeiten ist zwingend ein Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten. Teilnehmer am Training sollten sich daher zu Hause umziehen und duschen. Schuhe bitte im Vorraum auf der gekennzeichneten Stelle abstellen.

- d) Die Mitglieder des Fitnessteams werden in die Regelungen eingewiesen. Diese wenden die Regelungen während ihren Aufsichtszeiten entsprechend konsequent an.
- e) Die Mitglieder, die während der Gültigkeit des „Rahmenhygienekonzepts Sport“ der Bayer. Staatsregierung das Angebot der Fitnessabteilung nutzen, anerkennen mit Nutzung des Online-Buchungssystems die jeweils gültigen Regelungen der Fitnessabteilung die die des TSV-Burgfarrnbach.
- f) Die Mitglieder des Fitnessteams kontrollieren die Schutz- und Hygienevorschriften und ergreifen bei Nichtbeachtung entsprechende Maßnahmen zur Durchsetzung der Hygieneregeln.

2. Spezielle Regelungen für die Wiederaufnahme des Betriebs in der Fitnessabteilung allgemein und im Fitnessraum.

- a) **Der Sportbetrieb findet nur zu bestimmten Zeiten unter Aufsicht der Mitglieder des Fitnessteams statt.** Diese individuellen Trainingszeiten können ausschließlich im Rahmen eines Online-Buchungssystem gebucht werden. Dazu ist eine Registrierung nötig, bei der auch Telefonnummer und Anschrift angegeben werden müssen.
- b) Die Trainingsgruppengröße beträgt maximal 6 Personen. (inklusive Trainer/Aufsicht)
- c) Hochintensivtraining ist aus Gründen der Ansteckungsgefahr nicht erlaubt. (Reduktion der Ansteckungsgefahr durch Aerosole!) Laufband, Crosstrainer und Ergometer dürfen daher nur zu Aufwärmzwecken bis zu maximal 15 Minuten genutzt werden.
- d) Die Trainingsdauer pro Mitglied je Trainingstag beträgt 1 h. Es können nur maximal zwei Trainingseinheiten pro Woche gebucht werden. Die Abteilungsleitung behält es sich vor, um möglichst vielen Mitgliedern Training zu ermöglichen, aus diesem Grunde in das Buchungssystem korrigierend einzugreifen.
- e) Gebuchte Termine, die nicht wahr genommen werden, sind mindestens 24h vor dem Trainingstermin selbstständig im Online-Buchungssystem zu löschen, damit Mitglieder, die auf der Warteliste stehend, rechtzeitig von frei werdenden Terminen erfahren. Diese 24-Stundenregel gilt auch für nicht in Anspruch genommene Wartelistenplätze.
- f) Es existiert eine Warteliste. Bitte gut überlegen, ob ein Wartelistenplatz wirklich auch genutzt werden möchte.
- g) Das Anziehen der Trainingskleidung hat zu Hause zu erfolgen. Die Umkleieräume sind gesperrt.

- h) Vor Betreten des Trainingsraums sind die Hände zu desinfizieren.
- i) Die Sportler verzichten auf Händeschütteln oder andere Begrüßungsrituale mit Kontakt, um das Abstandsgebot einzuhalten.
- j) Nach jedem Verlassen eines Trainingsgeräts ist dieses sorgfältig zu desinfizieren.
- k) Nach 50 Minuten beendet die jeweilige Trainingsgruppe ihr Training und desinfiziert die Ablage neben Notausgangstür + Türgriffe + Fenstergriffe. Und verlässt pünktlich um 5 Minuten vor Trainingsende den Raum. Grund: Durchlüften der Räumlichkeiten ohne Trainingsbesucher.
- l) Trainer und Aufsichten dokumentieren mit Hilfe der vom Buchungssystem zur Verfügung gestellten Listen die Anwesenheit der Trainingsteilnehmer.
- m) Seife, Desinfektionsmittel und Einwegpapierhandtücher werden von den Trainern/Aufsichten bei Bedarf aufgefüllt.
- n) Bei Übungen im Sitzen/Liegen ist ein entsprechend großes Handtuch unterzulegen.
- o) Während des Trainings sind alle Fenster gekippt und die Kraftraumtüre und die Notausgangstüre sind immer geöffnet.
- p) Probetrainings sind während des Pandemiezeitraums nur mit besonderen Absprachen mit den Trainern möglich. Und nur nach Voranmeldung und unter Beachtung der 6-Personen-Regel.
- q) Bei Nichtbeachtung der Regelungen werden die Mitglieder des Fitnessteams von ihrem Hausrecht konsequent Gebrauch machen und die jeweilige Person auffordern, das Sportgelände zu verlassen.