

Schutz- und Hygienekonzept Hinterraum

Hollerbusch Naturkost e.K.

Schutz- und Hygienekonzept für die Nutzung des Hinterraumes im Hollerbusch Naturkost e.K. zum Zwecke des Indoorsports ab 08. Juni 2020 auf Basis des „Rahmenhygienekonzepts Sport“ des Bayerischen Staatsministeriums des Innern, für Sport und Integration vom 29. Mai 2020.

Angebotene Sportarten: Yoga, Pilates und Feldenkrais im Gruppenkurs

Information von Trainern und Sporttreibenden

- Trainer werden über das aktuelle Schutz- und Hygienekonzepts und daraus resultierende Regeln und Vorschriften regelmäßig per E-Mail vom Betreiber informiert.
- Trainer sind dazu angehalten, die Sporttreibenden in ihren jeweiligen Kursen über die aktuellen Schutz- und Hygienemaßnahmen zu informieren.
- Trainer sorgen dafür, dass die Maßnahmen von ihren jeweiligen Kursteilnehmern eingehalten werden. Die Notwendigkeit der Maßnahmen wird entsprechend kommuniziert und bei Nichteinhaltung werden ggf. Trainer und ggf. Sporttreibende vom Sportbetrieb ausgeschlossen.

Ausschluss von Sporttreibenden

- Sporttreibende mit akuten respiratorischen Symptomen jeder Schwere müssen vom Training ausgeschlossen werden.
- Sporttreibende mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen müssen vom Training ausgeschlossen werden.
- Sporttreibende, die während des Kurses respiratorische Symptome entwickeln, müssen das Training sofort beenden und den Raum verlassen.
- Die Trainingseinheit muss vom Trainer abgesagt werden, falls einer der drei zuletzt genannten Fälle beim Trainer selbst eintritt.
- Alle Trainer informieren die Kursteilnehmer über die Ausschlusskriterien. Zusätzlich wird an der Eingangstür zum Raum ein entsprechender Aushang gemacht.

Mindestabstand

- Der Mindestabstand von 1,50 Metern zwischen Personen wird im Raum mit einer Maximalanzahl von
 - vier vertikal platzierten Trainingsmatten (für die Sporttreibenden) und einer
 - horizontal platzierten Trainingsmatte (für den Trainer)eingehalten.
- Insgesamt dürfen sich im Raum daher maximal 5 Personen aufhalten.
- Die Mattenplatzierung wird entsprechend auf dem Boden durch Klebepunkte markiert und vom Trainer kontrolliert.
- Auf den Mindestabstand wird in einem Aushang vor dem Raum hingewiesen.
- Der Unterricht erfolgt kontaktlos, d.h. es werden keine Hilfestellungen oder sonstige Berührungen durch den Trainer durchgeführt.

Gruppenkurse

- Grundsätzlich erfolgt der Sportbetrieb in Form von Gruppenkursen. Die Gruppenkurse werden immer zu bestimmten Zeiten mit einem bestimmten Trainer durchgeführt.
- Die Teilnehmer sind einem festen Kursverband mit festem Trainer zugeordnet. Vertretungstrainer werden angekündigt und nach dem aktuellsten Schutz- und Hygienekonzept geschult.
- Eine Trainingseinheit dauert maximal 60 Minuten.

Lüftungskonzept

- Der Raum beinhaltet drei große Fenster an zwei Außenwänden. Vor und nach dem Kurs wird mindestens 5 Minuten stoßgelüftet. Dadurch wird ein vollständiger Frischluftaustausch gewährleistet.
- Während des Kurses bleiben die Fenster geöffnet, sofern es die Witterungsverhältnisse erlauben.

Ablauf des Kurses

- Der Trainer erscheint maximal 15 Minuten vor Kursbeginn, damit keine Begegnungen zwischen potentiellen vorherigen Kursteilnehmern und Trainern stattfinden.
- Der Raum wird vor Kursbeginn 5 Minuten durch den Trainer stoßgelüftet.
- Die Sporttreibenden werden angehalten maximal 10 Minuten vor Kursbeginn zu erscheinen, damit keine Begegnungen zwischen potentiellen vorherigen Kursteilnehmern und Trainern stattfinden.
- Der Naturkostladen darf nur mit Mund-Nasen-Bedeckung betreten werden. Die Mund-Nasen-Bedeckung darf während des gesamten Aufenthalts nur auf der Trainingsmatte ausgezogen werden.
- Vor Betreten des Raumes werden die Teilnehmer per Aushang dazu aufgefordert, die Hände zu desinfizieren (Hygienegel steht bereit). Außerdem werden dort die Schuhe ausgezogen.
- Das vorhandene WC ist nur für eine Person ausgelegt. Dort befinden sich Seife und Einmalhandtücher.
- Nach Betreten des Raumes können im Vorraum Taschen, Jacken und sonstige persönliche Gegenstände abgelegt werden. Es gibt keine Umkleide. Die Teilnehmer sind dazu angehalten schon vollständig im Sportoutfit zu erscheinen.
- Danach kann die eigene Trainingsmatte entsprechend der Markierungen abgelegt werden. Die Sporttreibenden sind angehalten eigene Trainingsmatten zu verwenden. Falls dies nicht möglich ist, kann eine Matte geliehen werden, die nach dem Training desinfiziert werden muss.
- Das Training wird dann kontaktlos durchgeführt.
- Nach dem Kurs werden alle Kontaktflächen (Türklinken und ggf. benutzte Leihmatten) desinfiziert und mindestens 5 Minuten stoßgelüftet.
- Die Teilnehmer verlassen nacheinander unter Wahrung des Mindestabstands von 1,50 Metern den Raum.