

Hygienekonzept - Fitnessprogramm (Stand: 07.09.2020)

Aufgrund der Einschränkungen durch Covid-19 (Corona-Pandemie) können die Aktivitäten des WSV Hofheim nur bei Einhaltung der allgemein geltenden Hygienevorschriften erfolgen. Der Verein orientiert sich mit seinem Hygienekonzept an den Leitplanken des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), den Empfehlungen des Main-Taunus-Kreises und der VBG – Unfallversicherung. Die Fitnessaktivitäten können unter Beachtung des Hygienekonzeptes wieder in der Halle durchgeführt werden.

Allgemein gilt für jeden Teilnehmer, der 24 Stunden vor dem Training, Krankheitssymptome aufweist oder sich innerhalb der letzten 14 Tage in einem Risikogebiet aufgehalten hat oder in den letzten 14 Tagen Kontakt mit einer auf das Covid 19 positiv getesteten Person hatte, dass er nicht am Training teilnehmen darf.

Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen und wird mit 2 Metern empfohlen. Bewegungen sollten nebeneinander und in die gleiche Richtung erfolgen.

Körperkontakte müssen unterbleiben

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Spilsportarten, sollte unterbleiben.

Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden. Desinfektionsmittel wird durch den Verein zur Verfügung gestellt.

Trainingsgruppen

Sollte es zu steigenden Fallzahlen im Main-Taunus-Kreis kommen, behält sich der Verein vor, die Teilnehmerzahl am Training zu begrenzen. Aktuell gibt es keine Begrenzung der Teilnehmerzahl, wenn der Mindestabstand eingehalten werden kann.

Risiken in allen Bereichen minimieren

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

Konkrete Maßnahmen im Verein:

1. Alle Kursteilnehmer werden über den Newsletter des Vereines über den vorliegenden Hygieneplan informiert.
2. Vorzugsweise informieren die Kursteilnehmer den Verantwortlichen oder die Kursleitung über die gewünschte Teilnahme am Kursangebot, um die Anzahl der Teilnehmer im Voraus zu ermitteln. Dies als Voraussetzung für notwendige Sicherheitsabstände.
3. Alle Teilnehmer werden namentlich auf einer Liste erfasst. Die Kontaktdaten sind im Mitgliederverzeichnis hinterlegt. Teilnehmer die nicht Vereinsmitglied sind, sollten auch ihre Anschrift hinterlegen. Die Aufbewahrung erfolgt jeweils bis zu 4 Wochen nach dem Kurstermin beim Kursleiter.
4. Der Verein stellt bei Bedarf Flächendesinfektionsmittel und Papiertücher zur Verfügung. Für notwendige Mittel zur Handdesinfektion sorgt der Kursteilnehmer selbst.
5. Das Betreten der Halle ist erst möglich, wenn die vorherige Gruppe vollständig die Halle verlassen hat. Bis dahin bitte in ausreichendem Abstand vom Halleneingang warten. Sofern das nicht möglich ist, muss ein Mund-Nasenschutz zu tragen.
6. Die Nutzung der Umkleidekabinen und Duschen ist vorerst nicht möglich.
7. Während des Trainings wird durch das Öffnen von Türen und Fenstern für eine ausreichende Frischluftzufuhr gesorgt.
8. Jeder Kursteilnehmer bringt, wenn vorhanden, seine eigene Gymnastikmatte mit. Benutzte Trainingsgeräte aus der Halle oder des Vereins, werden nach dem Training desinfiziert.
9. Alle Teilnehmer akzeptieren mit Teilnahme am Kurs den Hygieneplan des Vereins und versichern, dass sie die Hygienevorschriften beachten werden.
10. Sofern die Einhaltung der Hygienevorschriften nicht möglich ist, kann der Kurs nicht durchgeführt werden.

Allgemeine Hygienemaßnahmen für Kursangebote des Vereins

- Regelmäßige Handhygiene, v. a. gründliches Händewaschen mit Seife für mindestens 20 Sekunden oder die Verwendung von geeigneten Handdesinfektionen.
- Verwendung von Papierhandtüchern oder regelmäßiges Waschen von persönlich zugewiesenen Handtüchern.
- Einhaltung der Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch; nicht in die Hand).
- Benutzte Taschentücher sofort entsorgen (möglichst in Mülleimer mit Deckel).
- Hände aus dem Gesicht fernhalten.
- Es sind nur persönliche Getränkeflaschen zu benutzen.