

HYGIENEKONZEPT

Allgemeine Hygienemaßnahmen:

- regelmäßige Handhygiene und gründliches Waschen mit Seife für mindestens 20 Sekunden
- Einhaltung der Niesetikette (Husten und Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch). Benutzte Taschentücher sofort entsorgen.
- Hände aus dem Gesicht möglichst fernhalten
- geltende Abstandsregeln im Hof, Treppenaufgang und im Foyer einhalten (1,5 m)
- Risikogruppen bitten wir vom Training fernzubleiben
- wer sich krank fühlt oder Grippe-symptome zeigt, darf auf keinen Fall zum Training erscheinen

Spezielle Hygienemaßnahmen:

- beim Betreten, also schon im Treppenaufgang, **muss eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden.** Das gilt auch für das Foyer im Gym.
- Hand-Desinfektion vor dem Betreten des Studios
- Trainingsgeräte werden nach jedem Training desinfiziert
- ein regelmäßiger Luftaustausch über Frischluftzufuhr muss gewährleistet sein, deshalb haben wir die Fenster ständig geöffnet
- **es muss ein eigenes Handtuch mitgebracht werden,** um die Trainingsfläche vor Schweiß zu schützen
- es darf ohne Schuhe und Mund-Nasen-Schutz trainiert werden.
- die Trainingsfläche wird mehrmals mit Desinfektionsmittel gereinigt

Weitere Maßnahmen:

- **Bitte kommt bereits umgezogen.** Die Dusch- und Umkleieräume dürfen in Ausnahmesituationen nur einzeln genutzt werden. Eine gemeinschaftliche Nutzung ist weiterhin untersagt. Ihr dürft mit Straßen- oder Sportschuhen das Gym betreten.
- der Tresenbereich und die Sitzecke bleiben gesperrt.
- das WC kann im Notfall genutzt werden und muss nach Benutzung desinfiziert werden. Es darf sich immer nur 1 Person in dem WC-Bereich aufhalten.
- Schließung der Haustür. Der Trainer/Die Trainerin holt Euch zum Training ab und bringt Euch vor die Tür. Die allgemeine Abstandsregel von 1,5 Meter kann zwischen kommenden und gehenden Mitgliedern im Treppenaufgang nicht eingehalten werden
- kein längerer Aufenthalt im Gym vor oder nach dem Training
- es ist eigenes Equipment mitzubringen; kein Verleih von Boxhandschuhen oder Schienbeinschonern
- Dokumentation der Kontaktdaten aller Kursteilnehmer zum Nachvollziehen einer möglichen Infektionskette
- das Training findet verkürzt auf 45 Minuten statt
- Anzahl der Kursteilnehmer:
Functional Training – max. 9 Teilnehmer
Boxen – max. 9 Teilnehmer
Thaiboxen – max. 9 Teilnehmer
Frauen Thai/Kickboxen – max. 9 Teilnehmerinnen

Alle Kursteilnehmer sind angehalten sich an diese Maßnahmen und das Hygienekonzept zu halten. Wer z. B. seine Mund-Nasen-Bedeckung oder ein Handtuch vergessen hat, kann nicht am Training teilnehmen.

Verhalten bei Erste-Hilfe-Maßnahmen

Sollte es im Rahmen der Ersten-Hilfe notwendig sein, Wiederbelebensmaßnahmen durchzuführen, wird auf Mund-zu-Mund oder Mund-zu-Nase-Beatmung verzichtet. Eine Herzdruck-Massage ist in diesem Fall bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes ausreichend.

Erstellt, Hamburg, 30.06.2020

