

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, im Foyer und in den Umkleiden/Duschen 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 komme weiterhin nach Möglichkeit bereits umgezogen.** Die Dusch- und Umkleieräume dürfen unter strengen Auflagen genutzt werden.
- für den Dusch- und Umkleidebereich gilt:
ein Mindestabstand von 1,5 Metern ist einzuhalten
Damenumkleide: max. 2 Personen im Umkleidebereich, max. 1 Person in der Dusche
Herrenumkleide: max. 3 Personen im Umkleidebereich, max. 2 Personen in der Dusche
Bitte erscheine weiterhin möglichst bereits umgezogen, damit kein Stau zu den Umkleiden entsteht!
- es kann das Gym mit Straßen- oder Sportschuhen betreten werden
- der Tresenbereich und die Sitzecke bleiben gesperrt.
- das WC kann 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

Mit Stand vom 05.09.2020 gilt:

Wir haben die Trainingsfläche nunmehr in 2 Bereiche aufgeteilt, die einen Abstand von 2,5 Meter haben. Dadurch können wir die Anzahl der Kursteilnehmer deutlich erhöhen.

Thaiboxen, Boxen, Frauen Thai/Kick:

2 Gruppen á 8 Kursteilnehmer, insgesamt 16 Kursteilnehmer

Functional Training: 2 Gruppen á 6 Kursteilnehmer, insgesamt 12 Kursteilnehmer

Yoga: 12 Kursteilnehmer

Sparring Thaiboxen: 10 Kursteilnehmer

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, 07.09.2020

