

Hygienekonzept des KiezTurner e.V für die Wiederaufnahme der Gesundheitssport- und Rehabilitationssportgruppen ab 01.11.2020/15.12.2020 für den Karateraum im FitnessCenter aTB, Am Tempelhofer Berg 6, im 10965 Berlin.

(nach Vorgaben des Senats zur Eindämmung des Corona Virus)

Vor dem Gruppensport:

1. Die Teilnehmer (TN) dürfen maximal 15 Minuten vor dem Sport das Gebäude betreten, damit es vor dem Gruppenraum nicht zu einem Stau kommt.
2. **Jede/r TeilnehmerIn muss sich auf einer Liste eintragen, auf der sie/er bestätigt keine COVID19-Symptome zu haben, den Anweisungen der ÜbungsleiterInnen zu folgen und das Hygienekonzept einzuhalten.**
3. Die TN müssen darauf achten, dass sie zu jeder Zeit die Abstandsregelung von 1,5m einhalten, auch wenn sie noch nicht im Sportraum sind. Empfohlen wird, einen Mund- und Nasenschutz solange, wie möglich aufzubehalten und ihn erst kurz vor Sportbeginn abzusetzen.
4. Die ÜbungsleiterInnen betreten als erste den Raum und bereiten ihn vor: **Fenster öffnen**, den Tisch für das Unterschreiben bereitstellen, Desinfektionsmittel für die Kugelschreiber und die Markierungen auf der Sportfläche (Matten) und für die Warteplätze aufstellen. **Mindestens ein Fenster oder eine Türe muss geöffnet sein.**
5. Die TN sollten bereits fertig umgezogen zum Gruppensport kommen. Die Nutzung der Umkleiden ist nicht empfohlen. Sollten die belüftbaren Umkleiden genutzt werden, ist auch hier auf den Mindestabstand von 1,5m zu achten. Das Training barfuß zu absolvieren ist nicht möglich.
6. Jede/r TN muss ihr/sein eigenes Handtuch mitbringen.

Während des Gruppensports:

1. Die TN betreten einzeln den Gymnastikraum und unterschreiben auf ihrer Unterschriftenliste bevor sie weitergehen. Auf einer weiteren Liste werden die Namen notiert und die TN unterschreiben, dass sie sich verpflichten, das Hygienekonzept einzuhalten. **Die zweite Liste dient der Dokumentationspflicht, der wir unterliegen und muss 4 Wochen von uns aufbewahrt werden.**
2. Die ÜbungsleiterInnen weisen den TN nach dem Unterschreiben einen Platz zu, an dem die Schuhe gewechselt und die mitgebrachten Sachen bis zum Kursende abgelegt werden können. Dort bleiben die TN bis das Gruppentraining beginnt. Diese Plätze sind markiert und so weit von einander entfernt, dass der Mindestabstand von **2,5m** eingehalten wird.
3. Im Gymnastikraum dürfen sich **maximal 10 Personen** plus ÜbungsleiterIn aufhalten, die Fläche pro Person beträgt damit mindestens 10qm.
4. Die Teilnehmer werden von den ÜbungsleiterInnen nacheinander auf einzelne Plätze auf der Sportfläche eingeteilt. Diese Plätze sind so weit von einander entfernt, dass der Mindestabstand von **2,5m** eingehalten werden kann. Dort wird das mitgebrachte Handtuch ausgebreitet. Die TN sollen während des Kurses an ihrem Platz bleiben.
5. Es dürfen während des Gruppensports keine Partner- und Gruppenübungen durchgeführt werden. Ebenso dürfen keine Materialien benutzt werden, die von den TN getauscht oder geteilt werden. Sollten Materialien für den Gruppensport benutzt werden, müssen sie **vor und nach dem Kurs** von den TN desinfiziert werden. Das Desinfektionsmittel und die Tücher stellt der KiezTurner e.V. dafür bereit.
6. **Mindestens ein Fenster oder eine Türe muss während des Gruppensports geöffnet bleiben.**
7. **Nach der Hälfte des Kurses wird eine 5 minütige Lüftungspause durchgeführt.**

Nach dem Gruppensport:

1. Die TN verlassen nach Aufforderung durch die ÜbungsleiterInnen ihre Plätze auf der Trainingsfläche und gehen zu dem Platz an dem ihre Wechselschuhe und Taschen stehen, zurück. Es wird empfohlen am Wechselplatz den Mund- und Nasenschutz wieder aufzusetzen.
2. Danach gehen die TN nach Aufforderung durch die ÜbungsleiterInnen und einzeln **durch den Notausgang** aus dem Karateraum heraus.
3. Die TN verlassen direkt und zügig das Gebäude.
4. Es darf zu keiner Gruppenbildung im Gebäude kommen, der Mindestabstand im Gebäude ist immer einzuhalten.
5. **Der Sportraum muss sofort nach dem Unterricht ordentlich gelüftet werden:** alle Fenster sind nach dem Kurs von den ÜbungsleiterInnen zu öffnen, um eine Luftzirkulation zu erzeugen.