



TuS Oberkassel 1896 e.V.

Wir bewegen Menschen! Breitensport und mehr.

Hygiene-Abstands-Konzept Gesundheitssport im TuS Oberkassel

Hygiene-Maßnahmen für Sportstunden im Gesundheitssport im Zusammenhang mit den Sonderregelungen der Corona-Maßnahmen von Bund, Ländern und Stadt.

Stand: 25.05.2020

Die nachfolgenden Regelungen gelten bis auf Weiteres. Es wird regelmäßig geprüft, in wie weit die Regelungen gelockert oder verschärft werden müssen.

Die Hallen sind ab dem 25.5.2020 für den Vereinssport freigegeben, sodass die Übungsleiter*innen das jeweilige Sportangebot in der Halle anbieten können. Da wir auch unter den Übungsleiter*innen Personen über 60 Jahren haben, die damit zur Risikogruppe gehören, ist es ihnen freigestellt ihr Angebot durchzuführen. Übungsleiter*innen informieren entsprechend ihre Teilnehmer*innen.

Diese Regelungen gelten für die Sportangebote im Gesundheitssport (Erwachsene) mit den Übungsleiter*innen Karen Brenner; Maggie Mihatsch, Bernhard Freistedt, Ute Kampffmeyer und Sonja Hurdaleck.

- Jeder Teilnehmer/jedes Mitglied darf nur an einem Sportangebot teilnehmen. Ein Wechsel ist nicht möglich.
- Es werden feste Gruppen definiert. Die Gruppengröße darf nicht mehr als 15 Personen betragen. Bei Sportangeboten mit mehr Teilnehmer*innen, muss das Angebot entsprechend gesplittet werden. Das bedeutet, der/die Übungsleiter*in muss entweder mehrere Stunden anbieten oder die Gruppen müssen sich im Wochenrythmus abwechseln.
- Ein Schnuppertraining, sowie die Aufnahme neuer Mitglieder ist zurzeit nicht möglich.
- In jeder Stunde wird eine Anwesenheitsliste/Teilnehmerliste geführt.
- Zuschauer sind nicht zugelassen.
- Teilnehmer*innen die einer Risikogruppe angehören, werden auf die Gefahr hingewiesen. Die Teilnahme am Sportangebot ist auf eigene Gefahr möglich.



TuS Oberkassel 1896 e.V.

Wir bewegen Menschen! Breitensport und mehr.

Seite 2 des Hygiene- und Abstandskonzept – Gesundheitssport in der Halle

- Nies- und Hustenetikette (Husten und Niesen in die Ellenbeuge) ist von allen Teilnehmern einzuhalten
- Bei jeder Art von Krankheitssymptomen, insbesondere Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Fieber oder erhöhte Temperatur, Geschmacks- und/oder Geruchseinschränken oder Veränderungen, ist die Teilnahme am Sportangebot untersagt.
- Alle Stunden beginnen 5 Minuten nach der vollen- oder halben Stunde und enden ebenfalls 5 Minuten vor der vollen- oder halben Stunde, um ein Treffen der Teilnehmer unterschiedlicher Gruppen zu vermeiden.
- Vor dem Betreten der Halle, zum Durchqueren der Umkleieräume und der Flure, ist eine geeignete Mund-Nasenabdeckung zu aufzusetzen.
- Beim Ein- und Ausgang ist auf mindestens 1,5 Meter Abstand zu achten.
- Teilnehmer werden gebeten, beim Kommen und Gehen, die Umkleieräume und Flure zügig zu durchqueren.
- Das Umziehen in den Umkleidekabinen und das Nutzen der Duschen ist nicht gestattet.
- Die Mund-Nasenabdeckung kann in der Halle, bei ausreichendem Sicherheitsabstand abgenommen werden.
- Der **Eingang in die obere Halle** führt durch die Damenumkleide (Hinweisschilder werden aufgehängt). Der **Ausgang aus der oberen Halle** führt durch die Herrenumkleide (Hinweisschilder werden aufgehängt)
- **Eingang in die untere Halle** wie bislang, der **Ausgang aus der unteren Halle** erfolgt durch die Notausgänge der Halle.
- Ein Schuhwechsel kann in der Halle stattfinden.



TuS Oberkassel 1896 e.V.

Wir bewegen Menschen! Breitensport und mehr.

Seite 3 des Hygiene- und Abstandskonzept – Gesundheitssport in der Halle

- Großsportgeräte (wie z.B. Barren und Turnkästen) können weder desinfiziert noch nass gereinigt werden. Sie stehen deshalb bis auf weiteres nicht zur Verfügung.
- Sollten vereinseigene Trainingsgeräte genutzt werden, müssen diese, innerhalb der Sportstunde desinfiziert werden.
- Der Sport wird kontaktfrei durchgeführt. Teilnehmer und Übungsleiter achten immer auf einen ausreichenden Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 Meter.
- Teilnehmer werden gebeten eigene Matten mitzubringen.
- Teilnehmer, die keine eigene Matte haben bekommen eine Matte gestellt, die im Anschluss an die Stunde desinfiziert wird.
- Wenn möglich werden alle Übungen im Umfeld einer Matte durchgeführt. Ein Laufen oder Gehen durch die Halle sollte nicht, oder nur mit ausreichendem Sicherheitsabstand stattfinden.
- Nach der Stunde verlassen alle Teilnehmer und Übungsleiter zügig, mit ausreichendem Sicherheitsabstand die Sportstätte.
- Zu Hause sollten sich alle Teilnehmer die Hände und die Sportkleidung zu waschen.