

## Checkliste Fitness/Gymnastik

- Die Anzahl der Sportler\*innen richtet sich nach der Hallengröße, pro Sportler 10 m<sup>2</sup>
  - o Keltenstrasse nicht mehr als 20 Sportler\*innen
- Jeder hält sich grundsätzlich strikt an die behördlichen Anordnungen für öffentliche Räume.
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.
  - o Dies bedeutet, dass die Gruppe, die sich in der Halle befindet mindestens 5 Minuten vor Ende der Trainingszeit Halle und Gebäude verlässt. Die nachfolgende Gruppe trifft 5 Minuten nach offizieller Trainingszeit ein bei früherem Ankommen wird das Gebäude frühestens nach Verlassen der Vorguppe betreten. Für den Fall von schlechtem Wetter wird ein Bereich im Gebäude angewiesen, in dem sich die neue Gruppe unter Einhaltung der Mindestabstände unterstellen kann. Vor und nach dem Training besteht im Gebäude Maskenpflicht.
- Alle Sportler/innen bestätigen die Kenntnis der Sonderregeln und der besonderen Fürsorgepflicht
- Die gesamte Gruppe ist in konstant bleibende Kleingruppen aufzuteilen. Dadurch
  - o wird im Falle einer Infektion der Kontakt zu anderen Sportler\*innen limitiert und die
  - o anderen Kleingruppen können den Trainingsbetrieb fortsetzen
- Kein Körperkontakt (Während des Trainings; insbesondere bei Begrüßung/
  - o Verabschiedung)
  - o Gruppenbesprechungen, Gruppenfeiern und weitere Zusammenkünfte sind verboten
- Mindestabstand von 2 m einhalten; Übungsformen am Platz mit genügend Abstand
  - o zu den Nachbarn zur Seite uns nach vorne und hinten
- Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe
- Kein Helfen und Sichern durch Trainer\*innen und Mittrainierende.
- es werden Übungsformen gewählt, die Kollisionen vermeiden/unmöglich machen
- viel schwitzende Menschen sollten noch mehr Abstand zu anderen Personen halten
  - o Alle Trainingsteilnehmer erscheinen bereits umgezogen zum Training
  - o Die Anreise erfolgt, entgegen der soziökonomischen und ökologischen Gesichtspunkten, nicht in Fahrgemeinschaften



- gründliches Händewaschen in allen Trinkpausen, vor und nach dem Training
- Duschen und Umziehen nach dem Training zu Hause
- Vor und nach jedem Training werden die Trainingsutensilien mit Seifenlauge gereinigt
- Matten müssen mit einem Bade- oder Saunatuch bedeckt werden,
- Die Vereinseigenen Matten werden Nummeriert, bei jedem Training wird die selbe Matte verwendet
- Trainingsteilnehmer sollten ihr eigenes Handtuch und Getränk mitbringen und diese
- auch beschriften.

#### **Welche Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen sind einzuhalten?**

- Insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten ist eine regelmäßige Reinigung vor bzw. nach jeder Nutzung mit einem normalen Reinigungsmittel gründlich und konsequent durchzuführen. Eine standardisierte Desinfektion aller benutzten Sportgeräte und der Flächen in Sportstätten (Outdoor wie ggf. Indoor) ist auch in der gegenwärtigen Pandemie nicht zwingend, da das SARS-COV-2 sehr empfindlich auf herkömmliche Reinigungsmittel reagiert. Daher ist das passende, gründlich durchgeführte Reinigungsverfahren das Mittel der Wahl.

Grundsätzlich ist jede\*r Sportler\*in für sich selbst verantwortlich aber auch für seinen Sportpartner.

- Personen mit folgenden Grunderkrankungen sind grundsätzlich als Risikogruppe eingestuft und somit nicht zum Training zugelassen:
  1. fortgeschrittene chronische Lungenkrankheiten, welche eine dauerhafte, tägliche, duale Medikation benötigen
  2. chronische Herzerkrankungen mit Endorganschaden, die dauerhaft therapiebedürftig sind, wie ischämische Herzerkrankungen sowie Herzinsuffizienzen
  3. aktive Krebserkrankungen mit einer jeweils innerhalb der letzten sechs Monate erfolgten onkologischen Pharmakotherapie (Chemotherapie, Biologika) und/oder einer erfolgten Strahlentherapie sowie metastasierende Krebserkrankungen auch ohne laufende Therapie
  4. Erkrankungen, die mit einer Immunsuppression behandelt werden müssen
  5. fortgeschrittene chronische Nierenerkrankungen
  6. chronische Lebererkrankungen mit Organumbau und dekompensierter Leberzirrhose ausgeprägte Adipositas ab dem Adipositas Grad III mit einem BMI  $\geq$  40
  7. Diabetes mellitus
  8. arterielle Hypertonie mit bestehenden Endorganschäden, insbesondere chronische Herz- oder Niereninsuffizienz, oder nicht kontrollierbarer Blutdruckeinstellung.
  
- Personen, die folgende akute Symptome aufweisen sind vom Training auszuschließen und sollten einen Arzt konsultieren
  - **Husten**
  - **Schnupfen**
  - **Geruchs-/Geschmacksverlust**
  - **Fieber**
  - Kopf- und Gliederschmerzen
  - Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust
  - Lymphknotenschwellungen
  - Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen, Durchfall
  - Konjunktivitis (Bindehautentzündung am Auge)
  - Apathie und Somnolenz (Benommenheit, Schläfrigkeit)
  - Hautausschlag











**Alle Listen werden nach Fotografie in die vereinseigene Cloud in einen separaten Ordner hochgeladen.**

Den Link für den Ordner bekommt ihr gesondert zugeschickt.

Der Link kann im Browser des Handys aufgerufen werden. Sofern dem Browser die Erlaubnis erteilt wird, auf die Kamera des Handys zuzugreifen, wird das Foto nach Bestätigung direkt automatisch hochgeladen.

Natürlich kann das Hochladen auch aus einem Dateiordner erfolgen.

Bitte achtet darauf, dass die Qualität des Fotos ausreichend ist, so dass Namen und Telefonnummern gut lesbar sind.

Bei dem Ordner handelt es sich um einen reinen „Hochladeordner“, es kann keine Einsicht in die Daten genommen werden. Vollzugriff und somit Einsicht in die Daten haben nur der geschäftsführende Vorstand sowie die Referentin für Öffentlichkeitsarbeit.

Die digital gespeicherten Listen werden durch ein Mitglied des geschäftsführenden Vorstandes 4 Wochen nach Termin gelöscht.

**Die Papierlisten werden bitte umgehend nach Hochladen datenschutzkonform (idealerweise „schreddern“ oder verbrennen) vernichtet.**