



Hygiene- und Verhaltensregeln zur Stretching-Gymnastik des KDFB Mengkofen (gültig ab 14.09.2020)

1. Allgemeine Hinweise

- Die mittlerweile hinlänglich bekannten allgemeinen Vorschriften zur Hygiene (Händewaschen, Niesen/Husten in die Armbeuge, etc.) sind zu beachten.
- Bei folgenden Symptomen ist eine Teilnahme in Trainingsgruppen und das Betreten der Trainingsstätte untersagt:
 - > Erkältung (Husten, Schnupfen, Halsweh)
 - > Erhöhte Körpertemperatur/Fieber oder Geruchs- und Geschmacksverlust
 - > Kontakt mit einer Person innerhalb der letzten 14 Tage, bei der ein Verdacht auf eine Covid-19-Erkrankung vorliegt oder diese bestätigt wurde
- Der Mindestabstand von 1,5 m ist in jedem Fall einzuhalten. Dies betrifft auch den Zu- und Abgang zur Trainingsstätte.
- Gruppenbildung bei Ankunft und Verlassen der Trainingsstätte ist zu vermeiden.
- Jeglicher Körperkontakt hat zu unterbleiben. Bitte verzichtet auf das Händeschütteln oder andere Begrüßungsrituale.
- Der Mund-Nasenschutz ist im gesamten Gebäude zu tragen. Die Bedeckung kann während der aktiven Trainingsstunde abgenommen werden.

2. Trainingsbetrieb

- Die Trainingsdauer beträgt 60 Minuten.
- Trainingszeiten: Montag Gruppe 1 um 18:15 Uhr. Gruppe 2 um 19:25 Uhr.

- Maximal **9 TeilnehmerInnen** sind erlaubt zuzüglich einer Übungsleiterin.
- Alle Teilnehmer sollen eine eigene Matte mitbringen evtl. ein Handtuch
- Während des Trainings sind die Fenster und die Türe in der Halle geöffnet zu halten, damit ein kontinuierlicher Frischluftaustausch erfolgen kann oder es erfolgt ein 10-minütiges Stoßlüften zur Halbzeit.
- Vor und nach jedem Training werden die Tür- und Fenstergriffe desinfiziert. Entsprechendes Material wird zur Verfügung gestellt.

3. Umkleiden, Toiletten

- Bitte so zum Training kommen, dass möglichst wenig Kleidung gewechselt werden muss.
- Die Toiletten sind geöffnet und können mit entsprechendem Mundschutz einzeln benutzt werden. Toiletten sind zu desinfizieren.

4. Dokumentation

- damit eventuelle Infektionsketten nachverfolgt werden können, wird jeder Trainingsteilnehmer in eine Liste mit Vor- und Zunamen sowie Telefonnummer eingetragen.
- Die Liste wird datenschutzkonform 30 Tage aufbewahrt.
- Die Hygiene- und Verhaltensregeln können jedem Teilnehmer ausgehändigt werden. Außerdem werden diese in der Halle ausgelegt.
- behördliche oder ministerielle Änderungen/Auflagen werden zeitnah veröffentlicht

5. Ansprechpartner

KDFB Mengkofen, Inge Denk, Kiefernstraße 18, 84152 Mengkofen, Tel. 08733/737