

**Hygienekonzept zum  
Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb**  
Stand: 03.06.2020



## Sportart: Zumba

Trainingsort: Turnhalle

Das erstellte Hygienekonzept orientiert sich an den Übergangsregeln des Deutschen Turnerbundes ([https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergang\\_sregeln/20200423\\_DTB-Handlungshinweise\\_Sportarten\\_incl.Stufen.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergang_sregeln/20200423_DTB-Handlungshinweise_Sportarten_incl.Stufen.pdf))

und ist auf die besonderen Gegebenheiten der Abteilung Turnen inkl. Zumba und Rehasport im MTV Bokel angepasst.

### **Maßnahmen:**

Distanzregeln einhalten:

In der Halle muss ein genereller Abstand von 2 Meter eingehalten werden. Während des Trainings wird ein Abstand von 2 bis 4 Meter empfohlen. Jeder bekommt einen Platz auf der Bank zugewiesen. Dort können die Sportsachen abgelegt, sowie die Trinkpausen mit Abstand gewährleistet werden. Die Bänke werden in der Halle verteilt stehen. Körperkontakte müssen unterbleiben: Die Teilnehmer begrüßen sich weder mit Handschlag noch mit Umarmungen. Ebenso werden keine Partnerübungen im Training durchgeführt. Der Trainingsablauf sieht ohnehin keinen Körperkontakt vor.

Hygieneregeln einhalten:

Händewaschen vor und nach dem Training ist obligatorisch, während des Trainings werden Pausen zum Händewaschen eingerichtet. Das Aufsuchen der Waschräume / Toiletten findet nur durch die Genehmigung der Trainingsleitung und nur einzeln statt. Die Sportler bringen eigene Handtücher mit.

Umkleideräume/Duschen werden nicht genutzt:

Es ist ausschließlich der Zugang zu den Toiletten gestattet, dort gibt es auch die Möglichkeit zum Händewaschen. Ein Umkleiden vor Ort

ist nicht möglich, alle Trainingsteilnehmer kommen in Trainingskleidung zum Training. Fahrgemeinschaften vermeiden: Fahrgemeinschaften sollten vermieden werden, außer die Mitfahrer wohnen im selben Haushalt.

Angehörige von Risikogruppen besonders schützen/Krankheiten: Sportlerinnen und Sportler, die einer Risikogruppe angehören oder im Haushalt mit einem Angehörigen einer Risikogruppe zusammenleben, wird empfohlen, nicht am Training teilzunehmen. Im Falle einer Trainingsteilnahme geben Angehörige einer Risikogruppe dem Trainer einen entsprechenden Hinweis, damit dieser im Trainingsablauf besonders darauf achten kann. Wer sich nicht gesund fühlt, bleibt dem Training fern und teilt dies auch im Vorfeld dem Trainer mit.

Risiken minimieren:

Die Teilnahme am Training erfolgt freiwillig. Wer für sich ein besonderes Risiko sieht, spricht darüber mit dem Trainer.

### **Konkrete Umsetzung vor Ort:**

Die Hygienebeauftragte des Vereins für ZUMBA ist die Übungsleiterin Petra Ziobro.

Bekanntmachung der Hygiene-Maßnahmen im Vorfeld:  
Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten vor dem ersten Training Informationen zu den Hygiene-Maßnahmen und zum Trainingsablauf.

Aufgaben der Trainer vor Trainingsbeginn:

Desinfizieren der Sportgeräte. Überprüfung, ob ausreichend Seife, Einweghandtücher und Desinfektionsmittel vorhanden ist und ggf. Nachfüllen.

Aufgaben der Trainer zum Trainingsbeginn:

Der Trainer lässt die Sportler einzeln in die Halle eintreten und nimmt die Namen auf (Anwesenheitsliste)

Belüftung/Durchlüftung: Die Türen werden zu Beginn des Trainings, während des Trainings stündlich und am Ende des Trainings geöffnet, um die Halle mit ausreichend Frischluft durchfluten zu können.

#### Trainingsablauf:

Die Teilnehmer halten einen Abstand von mindestens 2 Metern nach vorne und hinten, sowie links und rechts. Die Teilnehmer werden zudem versetzt positioniert.

#### Wechsel/Desinfizieren der Geräte:

Bei Zumba wird in der Regel keinerlei Handgerät oder Matte genutzt. Sollte doch ein Handgerät zum Einsatz kommen, wird das Gerät nach jeder Benutzung desinfiziert.

#### Trainingsende:

Im Anschluss an das Training waschen alle Spieler einzeln ihre Hände in der Toilettenanlage. Die Sportler verlassen einzeln die Halle. Abschließend werden alle Geräte von der Trainerleitung desinfiziert.

#### Allgemeines (ergänzend):

Der Trainer führt für alle Gruppen an jedem Trainingstag eine Anwesenheitsliste.

Stand 03.06.2020 vh