

Hygienekonzept Fitness-Gymnastik Lauftreff Teublitz

Zur Umsetzung der auf dem Infektionsschutzgesetz (IfSG) beruhenden Regeln bedient sich der Lauftreff Teublitz bei der Abhaltung der Fitnessgymnastik des folgenden Hygieneschutzkonzepts.

Das Hygienekonzept wird vor Beginn der ersten Übungsstunde allen Teilnehmern bekannt geben.

Da die letzten Jahre gezeigt haben, dass bei der Fitnessgymnastik des Lauftreff Teublitz keine dem Lauftreff unbekannt Personen teilnehmen, kann dies leicht erfolgen.

Weiterhin erfolgt die Information über den Beginn der Fitnessgymnastik und die Hygieneanforderungen über einen Lauftreff-interne eMail-Verteiler bzw. Mobilfunkgruppe (WhatsApp)

Dadurch ist sichergestellt, dass sich maximal 20 Personen, Übungsleiter eingerechnet, zur Gymnastik einfinden. In den letzten Jahren wurde diese Zahl nie auch nur annähernd erreicht.

Eine Übungseinheit der Fitnessgymnastik dauert max. 60 Minuten. Ein Nutzungsantrag von 19 bis 20 Uhr wurde gestellt.

Kinder nahmen in den letzten Jahren nicht teil. Es ist auch deshalb nicht mit der Teilnahme von Kindern zu rechnen, da aktuell keine Kinder oder Jugendliche bei den regelmäßigen Lauftrainings des Lauftreffs teilnehmen.

Zuschauer oder Teilnehmer, die in die Gymnastik des Lauftreffs „hereinschnuppern“ wollen, waren in den letzten Jahren nicht zu verzeichnen. Es ist aus diesem Grunde mit Zuschauern, Kindern, Jugendlichen oder Probeteilnehmern nicht zu rechnen. Auf eine regelmäßige Information in der örtlichen Presse wird verzichtet.

Alle Teilnehmer besitzen ihre eigenen Fitnessmatten. Weitere Sportgeräte werden nicht benötigt. Dadurch sind Kontaminationen der zur Halle gehörenden bzw. dort verbleibenden Sportgeräte ausgeschlossen. Sollte ein Teilnehmer seine Matte vergessen haben, wird vom Lauftreff ausreichend Desinfektionsmittel gestellt, so dass eine Desinfektion nach Beendigung der Übungen vorgenommen werden kann.

1. Zur Gymnastik, einschließlich Übungsleiter, sind nur Personen zugelassen, die
 - aktuell iund in den zurückliegenden 14 Tagen nicht auf Sars-CoV-2 (neuartiges Coronavirus) positiv getestet worden sind
 - keiner behördlich angeordneten Quarantäne unterliegen
 - aktuell keine unspezifischen Erkrankungssymptome aufweisen (Husten, Halsweh, erhöhte Temperatur > 37,8°C, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl oder Muskelschmerzen)
 - aktuell keinen SARS-CoV-2-positiven Fall oder Fall mit oben genannten

unspezifischen Symptomen im Hausstand hat

- nicht aktuell auf einen SARS-CoV-2-Test wartet

2. Sobald und solange die Anzahl an Neuinfektionen mit SARS-CoV-2 im Landkreis Schwandorf pro 100.000 Einwohner die 35 (7-Tage Inzidenz in SAD) ist der Zutritt in die Halle und die Teilnahme an der Fitnessgymnastik zusätzlich ausschließlich auf Personen beschränkt, die an/für SARS-CoV-2 geimpft, genesen oder getestet sind (3G-Regel). Dabei bedeuten
 1. geimpft: nachweislich der vollständigen Impfung mit einem vom Paul-Ehrlich-Institut zugelassenen SARS-CoV-2-Impfstoff
 2. genesen: labordiagnostisch nachweislich vor mehr als 28 Tagen und weniger als 6 Monaten an SARS-CoV-2 erkrankt
 3. getestet: nachweislich nicht an SARS-CoV-2 erkrankt mittels max. 48 h altem PCR-Test oder mittels max. 24 h alten Antigentest. Die Tests haben behördlich zugelassen zu sein. Auf das Angebot eines unter Aufsicht durchgeführten Selbsttests wird verzichtet. Die Teilnehmer werden im Vorfeld entsprechend informiert.
3. Die Überwachung des Zutritts nur an der 3G-Regel entsprechenden Personen erfolgt durch den Lauffreileiter bzw. eine durch ihn für den jeweiligen Übungstag autorisierte Person. Die Überprüfung erfolgt spätestens in der Umkleidekabine, in der Pflicht zum Tragen eines Mund-Nasenschutz (MNS, genaueres siehe unten) besteht. Eine schriftliche Dokumentation findet nicht statt. Jeder wird aufgefordert, an seine 3G-Nachweis zu denken.
4. Als MNS ist medizinische Maske und FFP2-Maske oder höher (FFP3) zugelassen. Stoffmasken, auch selbst hergestellt, Schals und ähnliche Vorrichtungen sind nicht gestattet.
5. Beim Betreten und Verlassen der Halle muss jeder Teilnehmer einen MNS tragen. Der MNS darf nur während der Gymnastik abgelegt werden.
6. Jeder Teilnehmer muss einen Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 Meter zu anderen Personen einhalten. Dies gilt in der gesamten Halle, inklusive Umkleiden, Duschen und den Gängen.
7. Jeder Teilnehmer hat bei Betreten der Halle seine Hände am bereitgestellten Spender zu desinfizieren.
8. In den Umkleidekabinen dürfen sich nur so viele Personen gleichzeitig aufhalten, dass jeweils der Mindestabstand von 1,5 eingehalten werden kann und wird. Jeder Teilnehmer wird aufgefordert, die Verweilzeit in der Umkleide so kurz wie zum Umkleiden nötig zu begrenzen.
9. Die Gymnastikstunde beginnt um 19 Uhr. Um 19.55 ist die Drittelhalle zu verlassen, um

ausreichende Lüftung vor Benutzung durch den nachfolgenden Verein zu ermöglichen.
Betreten werden darf die Drittelhalle ab 19 Uhr zur Gymnastik. Weitere Hallendrittel und der Gymnastikraum dürfen nicht betreten werden.

10. Zur Desinfektion der Hände werden Desinfektionsmittel vom Lauftreff gestellt.

11. Jeder Teilnehmer verwendet in der Regel eine eigene Turnmatte. Werden zur Turnhalle gehörende Matten verwendet, werden diese nach Benutzung desinfiziert.

gez. Dr. Oliver Schwarz

staatlich geprüfter Lebensmittelchemiker

Lauftreff Teublitz