

## Hygieneplan Mami Fit und After Work Fitnesskurse

folgende Handlungsempfehlung und Anweisung für die KGS Turnhalle Nettetal-Lobberich:

Maßnahmen in der Halle:

- vor der Öffnung der Hallentüre muss draußen mit Mundschutz ein Abstand von mindestens 1,5m eingehalten werden.
- möglichst pünktlich zum Kursbeginn erscheinen. Die Hallentüre wird kurz vor beginn geöffnet und nach Einlass gleich wieder verschlossen.
- alle Teilnehmer tragen einen Mundschutz der am Platz in der Halle (auf der Gymnastikmatte) erst ausgezogen werden darf.
- alle Teilnehmer desinfizieren sich im Eingang die Hände und tragen sich in eine Teilnehmerliste ein.
- die Teilnehmer erscheinen mit Sportkleidung und gehen auch wieder mit Sportkleidung. Die Umkleidekabinen werden nicht genutzt. Lediglich die Halleschuhe werden in den Kabinen umgezogen.
- Taschen etc werden auf eine Bank gelegt und müssen verschlossen werden.
- eine Trinkflasche darf mit zur Gymnastikatte genommen und am Platz abgestellt werden.
- jeder Teilnehmer bringt ein großes Handtuch mit um es auf die Gymnastikmatte zu legen.
- die Gymnastikmatten liegen schon vor Kursbeginn mit einem mindestabstand von 1,5m in der Halle verteilt.
- es werden maximal 10 Teilnehmer an einem Kurs teilnehmen können.
- die Sporteinheiten werden gemäßigt durchgeführt
- der Kurs endet 10 Min vor dem regulären Ende, anschließend werden die Hallentüren zum lüften und vor Beginn des nächsten Kurses geöffnet.
- den Teilnehmern wird vor Ende gesagt das der Aufenthalt nach dem Kurs vor der Turnhalle in einer Gruppe untersagt ist und werden gebeten direkt nach Hause zu fahren.
- nach Ende des Kurses werden die Teilnehmer einen seperaten Ausgang nehmen um die Teilnehmer des nächsten Kurses nicht zu treffen.
- sollte sich eine Ansteckung mit Covid 19 in der Folgezeit herausstellen ,ist weder der ÜL , noch der Verein oder die Stadt Nettetal dafür zur Verantwortung zu ziehen , da jeder nur nach eigener Selbstbeurteilung , vollständig frei von Krankheitssymptomen teilnehmen darf.