

Allgemeiner Hygieneplan für das Indoor- & Outdoortraining bei Fit-für-2

Allgemeine Regeln für den Outdoorbereich

1. Bevor Du zum Training kommst stelle sicher, dass Du körperlich und gesundheitlich keinerlei Anzeichen einer Erkältung wie Husten, Schnupfen, Kopf und Gliederschmerzen oder gar Fieber hast!
2. Wenn Du am Trainingsort angekommen bist gelten die vorgeschriebenen Sicherheitsmaßnahmen:
Kontaktbeschränkung (Kein Körperkontakt oder Ähnliches),
einhalten des Mindestabstandes von mind. 1,5m zum nächsten Trainierenden.
3. Händehygiene, Husten-und Niesetikette beachten
4. Mund-Nasen-Schutz und Desinfektionsmittel mitbringen
5. Nach dem Training wird das Trainingsgelände (öffentliche Wiese, Wald, Park) sofort wieder verlassen.
6. Maximal in 2er Gruppe laufen - Gruppenbildung soll vermieden werden.
7. Du bringst Dein **eigenes Getränk** und Dein **eigenes Gymnastik-Band** mit
8. Vor dem Training bestätigst Du, dass Du gesund und ohne jegliche Symptome bist.
9. Die Anwesenheit wird mit einer Anwesenheitsliste dokumentiert.

Allgemeine Regeln für den Indoorbereich:

1. Abstandsregel von 1,5m in geschlossenen Räumen MUSS von allen TeilnehmerInnen eingehalten werden.
2. Die Teilnehmer befinden sich im Kursraum auf Ihrer gekennzeichneten Fläche 2,5 x 2,5 Meter
3. Desinfizierbare Matten sind vorhanden und werden vor & nach jeder Benutzung von den Teilnehmern desinfiziert – Matten und Plätze im Raum werden jeweils nummeriert zugeordnet
4. Die Teilnehmerin bringt Ihr **eigenes Getränk**, Ihr **eigenes Gymnastik-Band** und Ihren **eigenen Stift** zum Quittieren mit
5. Es darf kein Essen im Kursraum verzehrt werden
6. Es gibt eine getrennte Toilette. Eine nur für Kunden und eine nur für das Trainer-Personal.
7. Die **Dusche ist gesperrt** und nicht zugänglich
8. Hygienestandards für Handreinigung werden eingehalten. Ein Waschbecken sowie i Papiertücher zum Abtrocknen sind vorhanden.
9. Es sind ausreichend Desinfektionsmittel zur Wischdesinfektion und Händedesinfektion vorhanden.
10. Eine optimale Belüftung der Kursräume ist gewährleistet. Die Belüftung der Räume erfolgt alle 30min durch den Kursleiter.
11. Der Eingangsbereich und der Kursraum sind mit Hinweisschildern zu allen Hygiene-Maßnahmen versehen.

Kursangebot und Kursraum vorbereiten:

1. Kursinhalte und Kurskonzept wird entsprechend des Mindestabstands angepasst. Jede Teilnehmerin bleibt während des gesamten Kurses in ihrem markierten Bereich. Dazu sind Markierungen zur Einhaltung des Mindestabstandes am Boden angebracht.
2. Zutritt ins FEM Family erfolgt nur einzeln (Mama mit Baby) und nur bei vorheriger Anmeldung.
3. Säuglinge liegen unmittelbar auf den Matten der Frauen und dürfen diesen Bereich nicht verlassen oder werden direkt an der Mutter in einer Trage getragen. Die Matten sind nummeriert.
4. Mund und Nasenschutz sind von allen Teilnehmern mitzunehmen bzw. bereitzuhalten. Bei Einhaltung des Mindestabstandes muss dieser NICHT getragen werden.
5. Hände-und Wischdesinfektion stehen zur Anwendung für jeden einzeln bereit.
6. Die Ankunft und das Verlassen der Teilnehmerinnen wird durch einen genauen Kursstartzeitplan vorgegeben und die Teilnehmer dürfen nur einzeln eintreten. Eine entsprechende Markierung am Fußboden sichert die Abstandseinhaltung
7. Die Anwesenheit wird mit einer Anwesenheitsliste dokumentiert.

Grundlegende Teilnahmevoraussetzungen an den FF2-Kursen:

1. Eine Kursteilnahme ist nur dann möglich, wenn die Kursteilnehmerin 14 Tage frei von Symptomen wie Husten, Schnupfen, Fieber und allen bei Covid-19 bekannten Symptomen war.
2. Leiden die Kursteilnehmer allgemein an Erkältungssymptomen darf der Kurs nicht besucht werden, solange die Symptomatik anhält.
3. Außerdem darf die Kursteilnehmerin nicht positiv auf Covid-19 getestet worden sein und auch keinen Kontakt zu positiv getesteten Covid-19 Patienten gehabt haben.
4. Kursteilnehmer die sich in einem vom RKI ausgewiesenen Risikogebiet aufgehalten haben, dürfen nicht am Kurs für insgesamt 14 Tage nach dem Aufenthalt in diesem Gebiet teilnehmen.