

Turn- und Sportverein „Jahn“

Hollenstedt - Wenzendorf von 1909 e.V.



Kraftraumnutzung während der Corona-Pandemie

Vorwort: Das höchste Gut ist die Gesundheit aller Mitglieder; diese gilt es stets zu schützen.

Nach diesem Motto und den 10 Leitplanken des DOSB wurden die folgenden Regelungen aufgestellt:

- Nur **gesunde und symptomfreie Sporttreibende** dürfen am Training teilnehmen. Andernfalls ist eine Teilnahme nicht möglich.
- **Wir setzen hier auf das hohe Verantwortungsbewusstsein von jedem Sportler!**
- Um die Abstandsregeln einhalten zu können, ist die **Teilnehmerzahl auf 5 Sporttreibende und gegebenenfalls einer Aufsichtsperson/Trainer** pro Übungseinheit begrenzt.
- Eine **Übungseinheit dauert maximal 80 Minuten**. Nach Ende dieser Zeit ist der **Kraftraum für 10 Minuten für den Sport gesperrt. Der Raum ist intensiv zu durchlüften.**

Der Verein stellt einen **Nutzungsplan** auf und hängt ihn am Kraftraum aus. Sollten sich außerhalb dieser Zeiten Gruppen von maximal 5 Sporttreibende finden, können individuelle Zeiten gebucht werden. **Voraussetzung ist die Benennung eines Verantwortlichen aus dieser Gruppe.** Die individuellen Gruppen können mit einer **Vorlaufzeit von 2 Tagen** die Zeit bei Anja Brandt (info@tus-jahn.de) beantragen.

Vor dem Sport:

Ich fühle mich gesund? Ich habe mich für die Trainingszeit eingetragen. Ich bin umgezogen und nehme ein großes Badetuch zum Unterlegen mit. Für die Eintragung in die Listen nehme ich einen Schreiber mit (kein Bleistift). Ich halte zu jeder Zeit einen Mindestabstand von 2 Metern zu anderen Personen. Ich gehe auf direktem Weg in den Kraftraum.

Während des Trainings

Meine Hände sind gründlich mit Seife gewaschen oder ich verwende das vorhandene Hand-Desinfektionsmittel. Ich trage mich jetzt in die neue Anwesenheitsliste mit allen geforderten Daten ein und vermerke die aktuelle Uhrzeit. Für mein heutiges Training nehme ich mir vom Tresen eine Flasche von dem bereitgestellten Flächendesinfektionsmittel. Mein Badetuch lege ich über das Sportgerät. Nur die Flächen, die ich direkt mit Händen und Beinen berührt habe, muss ich nach jedem Geräte- oder Stationswechsel mit dem Flächendesinfektionsmittel und den Einmal-Papierhandtüchern reinigen. Zu den anderen Sporttreibenden halte ich immer den Mindestabstand von 2 Metern ein (auch in meinen Pausen zwischen den Durchgängen). Warteschlangen vor den Stationen werden von mir vermieden.

Nach dem Training

Nach spätestens 80 Minuten beende ich mein Training, stelle die Flächendesinfektionsflasche zurück, trage die Uhrzeit meines Verlassens in die Anwesenheitsliste ein und Sorge für eine intensive Durchlüftung des Raumes und die Abgabe der Teilnehmerliste (in den Briefkasten „Kraftraum“). Dann verlasse ich die Hallen über den ausgeschilderten Laufweg. Wenn ich schon weiß, wann ich wieder zum Training gehen möchte, trage ich mich in den Nutzungsplan ein.

Wir hoffen, dass du viel Spaß beim Training hast.