



Konzept zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes im Bewegungsraum des SC Janus, Hohenstaufenring 42, 50674 Köln

Stand 30. Mai 2020

Das Konzept regelt die Einzelheiten zur Hygiene und zum Verhalten bei der Ausübung des Sportangebotes im Bewegungsraum in Zeiten der Covid-19 Pandemie.

Diese Maßgaben sind für jedes Vereinsmitglied im Rahmen der Ausübung des Sports verpflichtend, um sich selbst und andere zu schützen.

Das Konzept beruht auf der Coronaschutzverordnung des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen in der ab dem 30. Mai gültigen Fassung und orientiert sich an den 10 Leitplanken des DOSB:

Der Bewegungsraum der Geschäftsstelle hat eine Fläche von 50qm. **Je nach Sportart kann er mit 4 bis max. 7 Personen inklusive Trainer*in genutzt** unter folgenden Auflagen genutzt werden.

Anreise und Eingang in Geschäftsstelle

1. Bereits in Sportbekleidung zum Kurs kommen (die Umkleieräume und Duschen sind noch geschlossen)
2. Wenn erforderlich, bitte eigene Trainingsmatte, Trainingsmaterialien und Handtuch mitbringen
(Materialien des Vereins, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt, Empfehlung der Nutzung von eigenem Equipment (Yogamatte, Thera-Band)
3. Auf Fahrgemeinschaften verzichten und einzeln anreisen
4. Zur Vermeidung von Warteschlangen nicht früher als 10 Minuten vor Beginn des Kurses ankommen
5. Mit Mund-Nasenschutz einzeln eintreten und Hände im Eingangsbereich desinfizieren
6. In die Anwesenheitsliste eintragen
7. Einhaltung der ausgewiesenen Hygieneregeln
(Keine Berührungen, Umarmungen und kein Händeschütteln; Husten und Niesen in die Armbeuge, keine Teilnahme bei Krankheitsanzeichen)
8. Gästen und Zuschauer*innen ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet. Kinder unter 14 Jahren dürfen durch eine Person begleitet werden
9. Mit mindestens 1,5 m Abstand halten und zu dem zugewiesenen Trainingsbereich gehen, dort kann der Mund-Nasenschutz abgenommen werden





Verhalten im Bewegungsraum

1. Belüftung des Bewegungsraum vor, während und nach dem Kurs
2. Alle Trainingsmaterialien desinfizieren (mit Haushaltsreiniger/Glasreiniger oder Flächendesinfektionsmittel)
3. Zugewiesenen Trainingsbereich einhalten und mindestens 1,5 m Abstand einhalten
4. Keine Nutzung von Umkleide und Dusche (außer Toilette)
5. Bei Nutzung der Toilette ist diese vor und nach dem Gebrauch zu reinigen/desinfizieren
6. Alle Kontaktflächen und Trainingsmaterialien nach dem Sportangebot reinigen/desinfizieren (mit Haushaltsreiniger/Glasreiniger oder Flächendesinfektionsmittel)
7. Alle Teilnehmer verlassen unmittelbar nach Ende der Sporteinheit und nach der Reinigung der Reinigung/Desinfektion der Kontaktflächen und Trainingsmaterialien den Kursraum

Verlassen der Geschäftsstelle

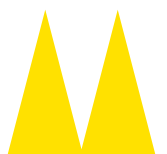
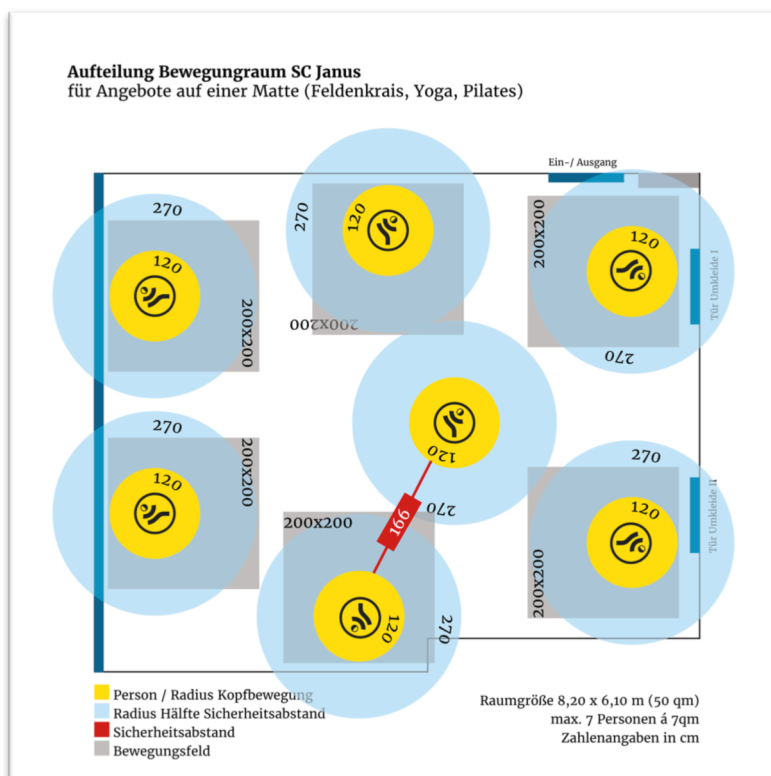
1. Vor dem Verlassen der Geschäftsstelle bitte Hände desinfizieren / waschen (min. 20. sec.)

Weitere Hinweise für die einzelnen Angebote

Bootcamp ist aufgrund der zu hohen Aerosolbelastung (HIIT und Anaerobes Schwellentraining) leider unzulässig.

Achtsamkeit, Yoga, Pilates und Feldenkrais

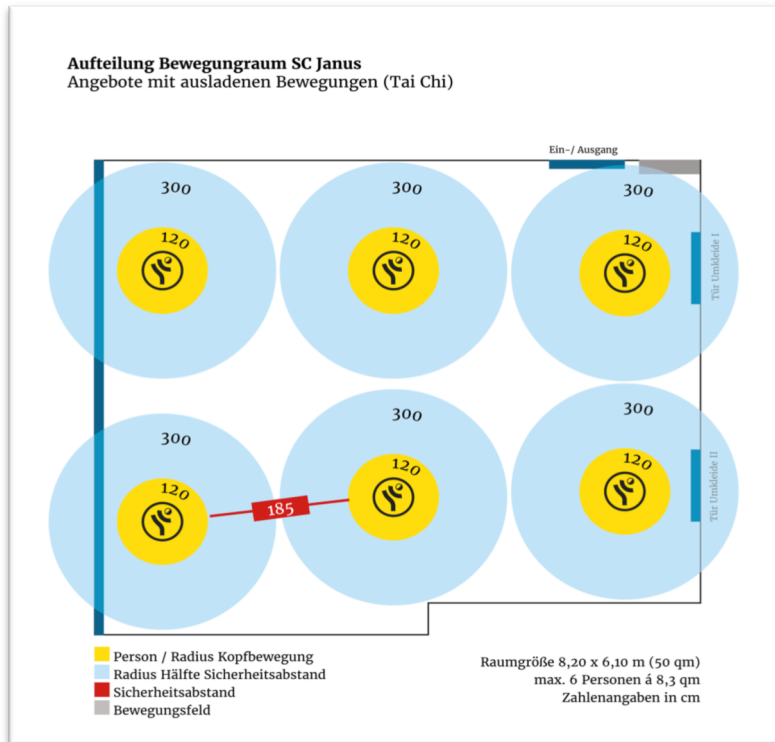
1. Großes Handtuch für Matte (möglichst eigene) mitbringen
2. Keine berührenden Anweisungen
3. max. 7 Personen inkl. Trainer*in





Tai Chi

1. Übungsabläufe werden parallel ausgeführt
2. max. 6 Personen inkl. Trainer*in



Karate

1. Übungsabläufe werden parallel ausgeführt
2. Techniken ohne Trainingspartner*in, Grundschultraining KIHON (ohne körperlichen Kontakt zu anderen Mittrainierenden) und Formlauf KATA (Einzel) problemlos möglich
3. Max. 4 Personen inkl. Trainer*in

