

# Hygieneplan / Trainingsablauf

## Coronazeit in Anlehnung an die VBG

### Trainingsablauf

1. Max. 8 Trainierende im Zirkel, entspricht ca. 2,5m Abstand im Training
2. Draußen umziehen / Turnschuhe
3. Einzeln eintreten
4. Einchecken / Dokumentation
5. Min. 1,5m Abstand einhalten
6. Vor dem Training Hände desinfizieren
7. Mit großem Handtuch und evtl. mit Handschuhe / Maske trainieren
8. Immer eine Station freilassen
9. Unterhaltung auf das Nötigste reduzieren
10. Nach dem Training Hände desinfizieren und direkt den Raum verlassen
11. Dehnung draußen durchführen

### Mitarbeiter

1. Bei dichtem Kundenkontakt (Kleiner 1,5m) Mundschutz tragen
2. Alle 20 min Geräte desinfizieren
3. Immer Lüften auf Durchzug
4. Keinen Körperlichen Kontakt zu den Mitgliedern
5. Auf Checkin kontrollieren / Dokumentation
6. Ausgabe der Hygieneregeln für die Mitglieder