

Hygieneplan / Trainingsablauf

Coronazeit in Anlehnung an die VBG

Trainingsablauf

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

Mitarbeiter

1. Mundschutz tragen, wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann
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