



Regeln für die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes ab dem 8. Juni 2020

Vorwort:

Diese Regeln und Informationen dienen als Basis für die kontrollierte Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes im WT-Studio. Um den behördlichen Anforderungen und vor allem dem Schutz der Gesundheit unserer Mitglieder gerecht zu werden, müssen sich alle Aktiven genau an folgende Regeln halten.

Besonders ist darauf hinzuweisen, dass jeder Nutzer des Studios Hygienemaßnahmen und andere Maßnahmen durchzuführen hat, die helfen, den Betrieb des Studios in diesen Corona-Zeiten insgesamt aufrecht zu erhalten.

Zusammenstellung von grundlegenden Hygieneregeln

Das neuartige Corona Virus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dies erfolgt vor allem über die Schleimhäute der Atemwege. Auch indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie der Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden, ist eine Übertragung möglich.

Wichtige Hygiene-Maßnahmen

- ° Bei Krankheitszeichen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust des Geschmacks- oder Geruchssinns, Hals- oder Gliederschmerzen) auf jeden Fall zu Hause bleiben.
- ° Mindestens 1,5m Abstand halten
- ° Mit den Händen nicht das Gesicht, insbesondere die Schleimhäute berühren, d.h. nicht an Mund, Augen und Nase fassen.
- ° Keine Berührungen, Umarmungen und kein Händeschütteln
- ° Gründliche Handhygiene (z.B. nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen, nach dem Benutzen der öffentlichen Verkehrsmittel, vor und nach dem Essen, nach dem Toilettengang, vor Betreten des Trainingsraumes) durchführen
 - a) Händewaschen mit Seife für 20-30 Sekunden
 - oder b) Händedesinfektion
- ° Öffentlich zugängliche Gegenstände wie Türklinken oder Fahrstuhlknöpfe möglichst nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern anfassen, ggf Ellenbogen benutzen.
- ° Husten und Niesen in die Armbeuge gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen! Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten wegrehen.

Hinweise zum Umgang mit den Schutzmasken (nach BfArM):

- ° Auch mit Maske 1,5m Abstand zu anderen Menschen halten.
- ° Die Hände sollen vorm Anlegen der Maske gründlich mit Seife gewaschen werden.
- ° Beim Anziehen der Maske ist darauf zu achten, daß die Innenseite nicht kontaminiert wird. Die Maske muß richtig über Mund, Nase und Wangen plaziert sein und an den Rändern möglichst eng anliegen, um das Eindringen von Luft an den Seiten zu minimieren.
- ° Bei der ersten Verwendung sollte getestet werden, ob die Maske genügend Luft durchläßt, um das normale Atmen möglichst wenig zu behindern.
- ° Durchfeuchtete Masken sollten baldigst abgenommen und ggf. ausgetauscht werden.
- ° Die Außenseite aber auch die Innenseite der gebrauchten Maske ist potentiell erregert. Um eine Kontamination der Hände zu verhindern, sollten diese möglichst nicht berührt werden.

Nach Absetzen der Maske sollten die Hände unter Einhaltung der grundlegenden Hygieneregeln gründlich gewaschen werden.

Eine mehrfache Verwendung an einem Tag ist unter Einhaltung der Hygieneregeln möglich. Eine zwischenzeitliche Lagerung erfolgt dabei trocken an der Luft (nicht in geschlossenen Behältern!), so daß eine Kontamination der Innenseite, aber auch Verschleppung auf andere Oberflächen vermieden wird.

Die Maske sollte nach abschließendem Gebrauch luftdicht verschlossen aufbewahrt oder sofort gewaschen werden (Schimmelbildung vermeiden). Masken sollen täglich bei mindestens 60 Grad gewaschen und anschließend vollständig getrocknet werden.

Allgemeine Regeln:

- Der Zugang zum Studio ist nur Übungsleitern und Kursteilnehmern gestattet, die weder Symptome einer akuten Atemwegserkrankung aufweisen noch Fieber haben, und in den letzten 2 Wochen keinen Kontakt zu mit Covid-19-erkrankten Personen hatten. Personen, die während des Kursbetriebes an Covid-19-Symptomen erkranken, haben das Studio sofort zu verlassen. Voraussetzung für den Zugang zum Studio ist auch das Einverständnis der jeweiligen Kursleitung.
- Der Trainer holt die Kursteilnehmer vor der Haustür ab. Das selbstständige Betreten des WT-Studios ist für Kursteilnehmer verboten. Auch vor der Haustür gilt die Mindestabstandsregel von 1,5m für Personen aus unterschiedlichen Haushalten.
- Wer nicht für den jeweiligen Kurs angemeldet ist, darf sich nicht im Studio aufhalten! Zuschauer sind wegen den Corona-Einschränkungen nicht erlaubt.
- Die Umkleiden dürfen nicht benutzt werden. Bitte in Trainingskleidung kommen und gehen! (Nur die Schuhe sind zu wechseln!)
- Der Mindestabstand vom 1,5 Metern zwischen den Personen oder trainierenden Paaren muss sichergestellt werden! Dies gilt auch während des Trainings!
- Die Anzahl von Übenden ist für das Studio auf 16 Personen und 1 Trainer begrenzt.

- **Beim Training auf dem Pakettboden besteht keine Maskenpflicht.** Ansonsten sind Mund-Nasen-Schutz-Masken zu tragen, insbesondere beim Betreten und Verlassen des Studios und beim Aufsuchen des Sanitärbereichs.
- In den Räumen werden Desinfektionsmittel, Papiertaschentücher und Einmalhandschuhe zur Verfügung gestellt. Reservemasken für Notfälle liegen bereit. (Kosten pro Maske 2,00 Euro beim ÜL bezahlen!) Die Stationen mit Hand- und Flächendesinfektionsmittel sind zwischen den Umkleiden und auf den WCs.
- Jeder Nutzer der Sanitäreinrichtungen hat diese nach der Nutzung zu desinfizieren (Sitze, Spülgriffe, Türgriffe), und ausgiebig die Hände zu waschen!
- Mitgebrachte Flaschen sind wieder mit nach Hause zu nehmen.
- Jeder Kursteilnehmer muss sich mit Vor- und Familiennamen vor Kursbeginn lesbar in die vom Kursleiter zur Verfügung gestellte Teilnehmerliste eintragen. Die hier erhobenen Daten werden im Sinne des Art. 13 DSGVO verarbeitet. Die Daten werden nach vier Wochen gelöscht / vernichtet. Die Dokumentation ist nötig, um eine Kontaktpersonenermittlung im Falle eines nachträglich identifizierten COVID-19-Falles unter Kursteilnehmern oder Übungsleitern zu ermöglichen.
- Der Betreiber des Studios muss und wird Kontrollen zur Einhaltung dieser Regeln vornehmen.
- Die Abgabe der ERKLÄRUNG zur Einhaltung des Schutz- und Hygienekonzeptes ist vor oder beim ersten Training im Studio auszufüllen und dem ÜL auszuhändigen. Die ERKLÄRUNG befindet sich als Anlage anbei.

Zusätzliche Regeln für Übungsleiter/Trainer:

- Pünktlich erscheinen, Boden- u. Wandmarkierungen u. Schilder überprüfen (ggf. Erneuern) und für das reibungslose Eintreten bzw. Verlassens des Studios sorgen.
- Nach dem Rahmenhygienekonzept hat der ÜL/Trainer gegenüber Personen, die diese Regeln nicht einhalten, konsequent vom Hausrecht Gebrauch zu machen!
- Die Räume werden regelmäßig gelüftet. Lüftungskonzept: in den 5 Minuten vor und nach einem Kurs sind alle Fenster zu öffnen. Nach 45 Minuten Training ist kurz durchzulüften (Eingangstür und Haustür öffnen). Nach dem Schließen sind die Türgriffe zu desinfizieren. Der letzte Kursleiter des Tages schließt die Fenster wobei der Griff des Fensterhebels ebenfalls zu desinfizieren ist.
- Bitte auch die Anzahl der Anwesenden prüfen. Es dürfen sich nur 17 Personen im Studio aufhalten. Die einzige Ausnahme ist die Kontrolle durch den Betreiber.

5. Juni 2020

K. Ahlborn

Studioleniter: Klaus Ahlborn (Tel. 0951-9450 0006)
 E-Post: klausahlborn@t-online.de

Liebe Mitglieder,

wir haben seit 8.7.20 neue Regeln (Änd. d. 6. Inf.SchutzVerord.).

Kontakttraining ist ab sofort wieder möglich. Die Trainingsgruppe darf aus höchstens 5 Personen bestehen (incl. Ausbilder). Mehrere Gruppen in einer Trainingseinheit sind möglich. Der Ausbilder sucht sich also eine Gruppe mit 4 Schülern aus, zu der er im jeweiligen Training Kontakt haben darf. In jedem Training (innen oder außen) sind die Trainingsgruppen zu dokumentieren und 4 Wochen aufzuheben.



ERKLÄRUNG zur Anerkennung der Regeln des Schutz- u. Hygienekonzeptes
- Bitte beim Übungsleiter abgeben!-

Vorname Nachname

Telefonnummer

Datum

Die Regeln für die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs (WingTjuna oder Stockkampf) ab dem 8. Juni 2020 mit Schutz- und Hygienekonzept habe ich /haben wir gelesen und verstanden und ich werde (bzw. mein Kind wird) sie befolgen.

Höchststadt, _____

Datum

Unterschrift

Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten

Liebe Mitglieder,

wir haben seit 8.7.20 neue Regeln (Änd. d. 6. Inf.SchutzVerord.).

Kontakttraining ist ab sofort wieder möglich. Die Trainingsgruppe darf aus höchstens 5 Personen bestehen (incl. Ausbilder). Mehrere Gruppen in einer Trainingseinheit sind möglich. Der Ausbilder sucht sich also eine Gruppe mit 4 Schülern aus, zu der er im jeweiligen Training Kontakt haben darf. In jedem Training (innen oder außen) sind die Trainingsgruppen zu dokumentieren und 4 Wochen aufzuheben.



ERKLÄRUNG zur Anerkennung der Regeln des Schutz- u. Hygienekonzeptes
- Bitte beim Übungsleiter abgeben!-

Vorname Nachname

Telefonnummer

Datum

Die Regeln für die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs (WingTjuna oder Stockkampf) ab dem 8. Juni 2020 mit Schutz- und Hygienekonzept habe ich /haben wir gelesen und verstanden und ich werde (bzw. mein Kind wird) sie befolgen.

Höchststadt, _____

Datum

Unterschrift

Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten