

Turnverein Langen v. 1908 e. V. Rahmen-Hygieneplan Corona

- Karateabteilung

06.09.2020

Allgemeine Maßnahme und persönliche Hygiene

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

Wichtigste Maßnahmen:

- Bei Krankheitszeichen (z. B. Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Luftnot, Verlust des Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen, Schnupfen, Gliederschmerzen) bleibt zu Hause!
- Haltet mindestens 1,50 m Abstand zu Personen.
- Fasst mit den Händen nicht in das Gesicht (nicht an Mund, Augen und Nase fassen). - Vermeidet Berührungen, Umarmungen und Händeschütteln.
- Gegenstände, wie z. B. Trinkbecher/Flaschen, dürfen nicht mit anderen Personen geteilt werden.
- Der Kontakt mit häufig genutzten Flächen wie z. B. Türklinken sollte möglichst minimiert werden.
- Befolgt die Husten- und Niesetikette:
 - Husten und Niesen in die Armbeuge oder ein Taschentuch gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen! Haltet beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen.
- Beachtet gründliche Handhygiene: Händewaschen mit Seife für 20 -30 Sek. nach Husten oder Niesen, nach der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln, nach dem erstmaligen Betreten des Gebäudes des Dojo / Halle, vor dem Aufsetzen und nach dem Abnehmen eines Mund-Nasen-Schutzes, nach dem Toiletten-Gang.
- Damit die Haut durch das häufige Waschen nicht austrocknet, sollten die Hände regelmäßig eingecremt werden.
- Ihr könnt einen Mund-Nasen-Schutz (MNS) oder eine textile Barriere (Mund-Nasen-Bedeckung/MNB) tragen. Diese sind selbst mitzubringen und werden nicht gestellt. Das Tragen der MNS/MNB darf nicht dazu führen, dass der Abstand unnötigerweise verringert wird. Trotz MNS oder MNB sind die gängigen Hygienevorschriften zwingend weiterhin einzuhalten.

Turnverein Langen v. 1908 e. V. Rahmen-Hygieneplan Corona

- Karateabteilung

06.09.2020

Ablauf des Karatetrainings

Bei Krankheitszeichen (z. B. Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Luftnot, Verlust des Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen, Schnupfen, Gliederschmerzen) **bleibt zu Hause!**

1. Raumhygiene:

- Vor und nach jeder Trainingseinheit werden alle Oberlichter und Türen zum Lüften geöffnet.
- Wenn witterungsbedingt möglich, bleiben die Oberlichter während des Unterrichts ständig geöffnet.
- Trainingsutensilien werden vor und nach jeder Benutzung gereinigt und desinfiziert.
- Türklinken, Griffe und Lichtschalter werden nach jedem Training gereinigt und desinfiziert. Die Toilettenräume und Umkleieräume werden nicht benutzt.

2. Unterricht:

- Die Schülerinnen und Schüler sollen bereits umgezogen zum Unterricht erscheinen. Eine Teilnahme am Unterricht ist daher auch im Trainings-/Jogginganzug möglich. Die Toilettenräume und Umkleieräume werden nicht benutzt.
- Die Zahl der Schülerinnen und Schüler pro Stunde wird auf 15 Personen im Dojo / Halle begrenzt. Daher wird es auch noch keine „Schnupperstunde“ geben. Die Besuchertribüne wird nicht genutzt.
- Die Schülerinnen und Schüler kommen erst kurz vor dem Unterricht und verlassen das Karate-Dojo direkt nach Ende des Unterrichts.
- Beim Betreten und Verlassen der Halle wird ein Mund-Nase-Schutz getragen. Die Halle wird nach dem Einlass der jeweiligen Gruppe verschlossen.
- Beim Betreten des Dojos / Halle werden die Schülerinnen und Schüler in eine Anwesenheitsliste vom Trainer eintragen. Diese Anwesenheitsliste wird dem Gesundheitsamt zur Fallnachverfolgung auf Verlangen zur Verfügung gestellt.
- Zur Vermeidung der Übertragung durch Tröpfcheninfektion, muss während des Unterrichts möglichst ein Abstand von mindestens 1,50 Metern eingehalten werden. Dies gilt auch für den Beginn und das Ende des Unterrichts (An- /Abgruß).
- Während des Unterrichts sollen die Schülerinnen und Schüler möglichst an einer Stelle bleiben.
- Die Trainingskleidung ist nach jedem Unterrichtsbesuch zu waschen.

Marc Reents

- Abteilungsleiter Karate

Turnverein Langen v. 1908 e. V.