



Sportartspezifisches Schutzkonzept für Indoorangebote

Sportart: Fitness ab 60 Jahren

Stand: 5. Juni 2020

Dieses sportartspezifische Schutzkonzept gilt für das HNT-Angebote „Fitness ab 60 Jahren“ in der Gymnastikhalle Hausbruch (Hausbrucher Bahnhofstr. 19, 21147 Hamburg). Das Schutzkonzept gilt ergänzend zu den allgemeinen Schutzkonzepten der HNT, die das Verhalten in den eigenen Vereinshallen sowie in öffentlichen Sporthallen regeln. Es beschreibt die für die jeweilige Sportart zusätzlich zu den generellen Vorschriften notwendigen Verhaltensmaßnahmen.

Den nachfolgend aufgeführten Regeln und Maßnahmen ist unbedingt Folge zu leisten!

Sie sind auch online unter www.hntonline.de/restart einsehbar. Bei Zuwiderhandlung sind die Trainer und Mitarbeiter der HNT dazu berechtigt, die Person vom Training auszuschließen und sie auch der Räumlichkeiten zu verweisen.

Für den Trainingsbetrieb bei „Fitness ab 60 Jahren“ sind folgende Regeln zu beachten:

- Die Trainingsgruppe umfasst maximal 10 Personen, sodass **der Mindestabstand von 2,5 m** vor, während und nach dem Training ständig eingehalten werden kann.
- Die Teilnehmer/innen **treffen sich vor der Halle** und betreten diese anschließend nacheinander über den dafür vorgesehenen Eingang. Treffen und Betreten sowie auch später das Verlassen der Halle geschieht unter Einhaltung des Mindestabstandes. Nach Ende des Trainings wird die Halle zügig wieder verlassen.
- Die Teilnehmer/innen müssen beim Betreten und Verlassen des Gebäudes einen **Mund-Nasen-Schutz** tragen. Personen aus Risikogruppen wird empfohlen, diesen auch beim Training zu tragen. Grundsätzlich darf der Mund-Nasen-Schutz während der Übungen aber abgelegt werden.
- Die Trainierenden betreten die Halle bereits mit Trainingskleidung. Ein Umziehen ist nicht möglich, da **die Umkleieräume nicht genutzt werden dürfen**. Mitgebrachte Taschen können bei der Gymnastikmatte abgelegt werden.

- Der **Einlass der Trainierenden** wird vom Übungsleiter koordiniert und beobachtet. Bei jeglichen Anzeichen von gesundheitlichen Verstößen wird der Einlass nicht erlaubt.
- Vor und nach dem Training sowie nach jedem Toilettengang werden **die Hände desinfiziert**.
- **Benutzte Matten** müssen vor und nach der Nutzung vollständig desinfiziert werden.
- Das Training findet bis auf Weiteres **nur auf der Stelle statt**. Sollte es eine geringe Teilnehmerzahl zulassen, werden mit einem Mindestabstand von 2,5 m zwischen den Teilnehmern/innen auch einfache Übungen mit Bewegung durch den Raum (Laufen) absolviert.
- Beim **Positionieren in der Halle** muss ebenfalls der Mindestabstand von 2,5 m eingehalten werden. Der Trainer achtet darauf, dass die Abstände eingehalten werden.
- Das Training findet **ohne Körperkontakt** statt.
- **Korrekturen durch den Trainer** erfolgen nur verbal ohne Körperkontakt und unter Einhaltung des Abstandes.
- **Die Sporthalle muss ausgiebig gelüftet werden**. Im besten Fall bleiben die Fenster das gesamte Training über geöffnet. Spätestens nach Ende des Trainings müssen die Fenster und nach Möglichkeit auch Türen geöffnet werden.
- Türgriffe, Lichtschalter und andere Bedienelemente werden nach der Benutzung **desinfiziert**.
- **Namentliche Anwesenheitslisten** aller Teilnehmer werden durch den Trainer geführt und den notwendigen Zeitraum über aufbewahrt.