

Hygienekonzept (v3.1)

Das Hygienekonzept gibt Rahmenbedingungen vor, welche erfüllt sein müssen, um das Ansteckungsrisiko zu minimieren.

1. Anmeldung Online

Bin ich zum Training angemeldet? Falls nicht, bitte in den Mitgliederbereich der Website gehen und sich dort zum Training anmelden. Ab einer Inzidenz von 100 dürfen nur 10 Personen zusammen trainieren, es wäre schade, wenn du umsonst vorbeikommen würdest. Außerdem müssen wir eine Anwesenheitsliste führen, damit im Krankheitsfall eine Zurückverfolgung gewährleistet ist.



2. Bin ich gesund / 3G Regel?

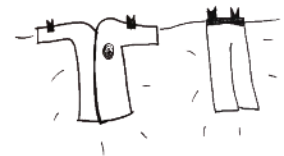
Bei ersten Krankheitszeichen solltest Du zu Hause bleiben. Falls eine Anmeldung erfolgt ist, bitte wieder im Mitgliederbereich abmelden. Dies ist zum einen aus Gründen der Zurückverfolgung notwendig und außerdem könnten Nachrücker von der Warteliste an deiner Stelle kommen.



Ab einer Inzidenz von 35 muss in Innenräumen die 3G Regel einhalten werden. Nähere Informationen siehe bei „Allgemeine Hinweise“.

3. Saubere Kleidung

Die Trainingskleidung sollte vor jedem Training frisch gewaschen sein und keine Flecken oder ähnliches enthalten! Wie sonst auch üblich sollten die Finger- und Fußnägel geschnitten sein.



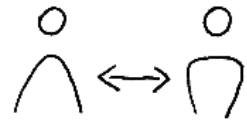
4. Der Weg zum Training

Am besten zu Hause schon mal die Hände waschen und auf Toilette gehen. Auf den Weg zum Training bitte auf die aktuell geltenden Corona Regeln achten. Bitte nicht in kompletter Montur (Dobok) auf die Straße gehen oder ins Auto steigen. Erlaubt wäre die Dobok-Hose und ein T-Shirt. Kein Gürtel und kein Oberteil. Es gibt vor Ort eingeschränkte Umzugsmöglichkeiten.



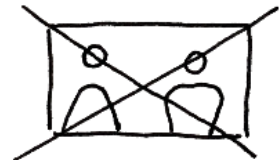
5. Vor dem Betreten des Dojang

Ist noch ein Training im Gange oder befinden sich Personen im Vorraum/Umkleide? Dann bitte draußen warten. Wird gerade sauber gemacht (z.B. zwischen einem Training), dann bitte warten bis genügend Platz in der Umkleide ist, so dass das Putz-Team sich auch noch umziehen kann. Auch draußen gilt: Bitte Abstand halten.



6. Keine Zuschauer

Begleitpersonen oder Eltern sind als Zuschauer derzeit leider nicht gestattet. Bitte NICHT im Eingangsbereich aufhalten, auch NICHT zum Abholen! Ausnahme: Umkleidehilfe für Kinder.



7. Den Dojang betreten

Den Dojang bitte mit Mund-/Nasenschutz betreten und bis zum Trainingsraum aufgezogen lassen. Nur angemeldete Personen, die zum Training kommen, sollen den Dojang betreten. In der Umkleide einen passenden Platz suchen. Frauen können sich in der separaten Umkleide (ehemalige Männerumkleide) umziehen. Trainiert wird barfuß.



8. Hände waschen

Bitte vor dem Betreten der Mattenfläche Hände waschen! Dabei an die Anleitung halten!



9. im Trainingsraum

Im Trainingsraum kann der Mund- und Nasenschutz ausgezogen werden. Um diesen abzulegen haben wir spezielle Ablageflächen auf den Fensterbänken gekennzeichnet. Diese sind speziell markiert mit 1. Training und 2. Training. Bevor die Maske auf die Ablage gelegt wird, bitte prüfen, ob diese auf der richtigen Seite liegt.

Ablage für

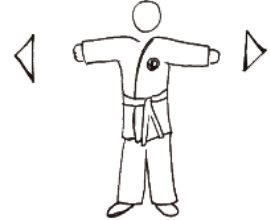


Mund-Nasen-Schutz

2. Training

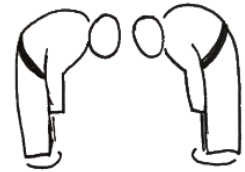
10. Körperkontakt minimieren

Der Körperkontakt im Training ist auf ein Minimum zu reduzieren. Hierzu sind die Lehrer und ebenso die Schüler angehalten. Damit aber ein Kontakttraining trotzdem durchgeführt werden kann:



11. Feste Trainingspartner

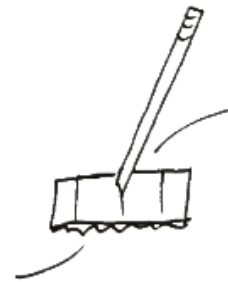
Während des Trainings werden die Trainingspartner nicht gewechselt. Nach Möglichkeit sollte der Partner über mehrere Tage/Wochen beibehalten werden.



12. Matten reinigen

Die Matten sind nach jedem Training mit dem gelben Wischer trocken zu wischen.

Nach einem schweißtreibenden Training sind die Matten zusätzlich feucht zu reinigen. Bitte hier die Reinigungsanleitung, sowie die dafür vorgesehenen Reinigungsmittel beachten.



Der verwendete Reiniger ist ein probiotischer Reiniger, welcher mehrere Tage aktiv reinigt. Daher ist nicht nach jedem Training eine Reinigung nötig.

13. verwendete Flächen reinigen

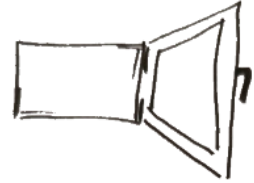
Für das kommende Training die verwendeten Flächen reinigen. Dies gilt auch für alle Griffe, Trainingsstange, Pratzen, Griffflächen, sowie die Toilette.

Sind bis zum nächsten Training 48 Stunden Zeit, so müssen die Flächen nicht separat gereinigt werden.

Allgemeine Hinweise

Stoßlüften

Ist es nicht zumutbar, die Fenster während des kompletten Trainings offen zu halten, dann wird vor, zwischen und nach dem Training ein Stoßlüften durchgeführt, damit eine gute Durchlüftung gewährleistet ist.



Duschen sind geschlossen

Die Duschen sind geschlossen.



Umkleide

Es gibt für die Frauen oben eine Umkleidemöglichkeit (ehemalige Männerumkleide). Die Männer können sich im Eingangsbereich umziehen.

WC ist geöffnet

Es ist eine Gemeinschaftstoilette geöffnet. Es stehen Desinfektionsmittel und Papiertücher bereit!



3G Regel

Dies bedeutet geimpft, getestet oder genesen. Als geimpft zählen Personen ab dem 15. Tag nach der letzten abschließenden Impfung. Als Tests sind zulässig: PCR-Tests, Schnelltests aus einem Testzentrum, Testhefte aus dem Schulbetrieb von Schülerinnen und Schülern, sowie ein beaufsichtigter Laien-Selbsttest. Selbst zu Hause durchgeführte Selbsttests zählen nicht.



Der Nachweis wird notwendig für Training im Dojang ab einer Inzidenz von 35.