



## Hygieneplan fit4fam

1. Der Zutritt zu den fit4fam Räumlichkeiten ist so zu regeln, dass nicht mehr Kursteilnehmer in das Studio gelangen als Plätze in den Kursraum nach den folgenden Regeln nutzbar sind. Ersatzweise ist als Empfehlung pro 7 qm<sup>2</sup> Fläche in den Räumlichkeiten nicht mehr als eine Person zuzulassen. Maximal 15 Kursteilnehmer (oder 30 Kursteilnehmer im Familienverbund).
2. Kursteilnehmer/innen müssen sich nach betreten der Räumlichkeiten die Hände waschen oder desinfizieren. Bereitstellung Desinfektionsmittel durch die Kursleiter, mind. „begrenzt viruzid“. Bei Outdoorkursen stellen die Kursleiter die Desinfektionsmittel vor/während und nach dem Kurs zur Verfügung. Auf nicht kontaktfreie Begrüßungsrituale (Händeschütteln, Umarmungen ect.) ist zu verzichten.
3. Kursteilnehmer und Kursleiter mit Krankheitssymptome wie Fieber, Husten oder Atemnot, Geschmacks- und Geruchsstörungen dürfen die Räumlichkeiten nicht betreten und auch outdoor nicht an Kursen teilnehmen.
4. Kundenkontaktdaten, sowie Zeitpunkt des Betretens und Verlassen der Räumlichkeiten sowie die Teilnahme an bestimmten Kursen, sind nach einholen des Einverständnisses zur Ermöglichung einer Kontaktpersonennachverfolgung zu dokumentieren. Kursteilnehmer/innen die nicht zur Einhaltung der nachfolgenden Regeln bereit sind, ist im Rahmen des Hausrechtes der Zutritt zu verwehren. Bei Outdoorkursen spricht die Kursleitung das Teilnahmeverbot bei nicht Einhaltung der Regeln aus.
5. Das gastronomische Angebot ist bis auf weiteres geschlossen, mit Ausnahme von Verkauf von Getränken in Einwegbecher durch den Kursleiter.
6. sämtliche Beratungen (z.B. Kurseinweisung, Trageberatung usw.) ist möglich.
7. Das Ausüben von Sportarten mit unvermeidbarem Körperkontakt ist unzulässig. Ausgenommen ist der Körperkontakt zwischen Personen aus eigenem Haushalt, Bsp. Mama und Baby/Kind. Ebenso unzulässig ist auf Grund der Aersolbelastung jedes hoch intensive Ausdauertraining (Bsp. HIIT und anaerobes Schwellentraining)
8. Bei Kursen ist der Zugang so zu regeln, dass für jeden Kursteilnehmer ein Mindestabstand von 2 Meter in alle Richtungen gegeben ist.
9. Über die Bewegungsfläche ist eine Raumskizze zu erstellen, aus der sich die Abstände erkennen lassen. Diese ist vor Ort vorzuhalten.

10. Soweit eine Behandlung direkt am Menschen erfolgt, so dass die Abstandsregelung von mind. 1,5 m nicht eingehalten werden kann, hat die behandelnde Kursleiterin und der Kursteilnehmer zwingend mind. Mund- Nasen- Schutz zu verwenden. Ein Mund- Nasen- Schutz ist erforderlich bei Tätigkeiten, bei denen der Abstand zu anderen Personen nicht ausreichend gewährleistet ist, und schließt die Bereitstellung, die Sicherstellung des richtigen Umgangs bzw. Tragens sowie ggf. die Gewährung von Kurzpausen ein.
11. Das Unterlegen großer, selbst mitgebrachter Handtücher ist obligatorisch.
12. Die Kontaktflächen aller Sportgeräte sowie weitere Kontaktflächen (Bsp. Ablagen etc.) sind nach jedem Gebrauch mit einem fettlösenden Reiniger zu reinigen oder mit einem geeigneten ( mind. „begrenzt viruziden“) Desinfektionsmittel zu desinfizieren. Hierzu sind zusätzliche Desinfektionsmittelspender/ - flaschen aufzustellen.
13. Sportequipment, wie Therabänder, Matten etc., deren Kontaktflächen schlecht zu desinfizieren sind, dürfen den Kursteilnehmern nicht zur Verfügung gestellt werden.
14. In Sanitärräumen sind Händedesinfektionsmittel, Flüssigseife und Einmalhandtücher zur Verfügung zu stellen. Sanitärräume sind in kurzen Intervallen (mind. 2 x tgl.) zu reinigen. Die Sanitärräume dürfen nur einzeln betreten werden, maximal im Haushaltsverbund.
15. Abfälle müssen in kurzen Intervallen (mind. 2 x täglich) sicher entfernt werden. Benutze Windeln sind von den erziehungsberechtigten Personen mitzunehmen.
16. Die Kursleiter werden in die vorgenannten Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln (inkl. allgemeine Regeln des Infektionsschutzes wie „Niesetikette“ etc.) eingewiesen. Kursteilnehmer/innen werden durch Hinweisschilder, Aushänge usw. über die einzuhaltenden Regeln informiert. Der Kursteilnehmer muss schriftlich bestätigen, dass er den Hygieneplan zu Kenntnis genommen hat.