

Trainingskonzept und Hygienebestimmungen TAKTGEFUEHL e.V. ab 29.05.2020



Um ein Infektionsrisiko zu minimieren, haben wir folgende Regelungen für den Trainingsbetrieb erstellt. Diese sind verbindlich für alle Vereinsmitglieder (Trainer, Tänzer, Angehörige, Gäste).

Die Trainingseinheiten werden unter Einhaltung des gebotenen Mindestabstandes von 2 Metern abgehalten. Weiterhin haben wir folgende Regelungen getroffen:

1. Regelung für den Zu- und Abgang der Gruppenmitglieder

- Die Tänzer betreten unseren Eingangsbereich (Foyer) einzeln und mit einem Abstand von mindestens 1,5 Metern (siehe Bodenmarkierungen).
- Der Zugang zum Trainingsraum (Tanzsaal) erfolgt ausschließlich über den rechten Treppenaufgang (ausgeschildert)- ebenfalls unter Einhaltung der Abstandsregeln (mindestens 1,5 Meter)
- Vor Betreten des Trainingsraumes werden die Hände desinfiziert.
- Das Verlassen des Trainingsraumes erfolgt zügig ausschließlich über den linken Aufgang (ausgeschildert).
- Jeder Trainer und jedes Vereinsmitglied hat vor jedem Training (bei 1 Trainingseinheit pro Woche) oder bei der ersten Trainingseinheit (bei mehreren Trainingseinheiten pro Woche) einen Infektionsbogen auszufüllen. Bei Nichtvolljährigkeit bestätigen die Eltern die Richtigkeit der Angaben. **(Bitte eigenen Stift zum Ausfüllen mitbringen!)**
- Sollte ein Punkt der Gesundheitsabfrage mit JA beantwortet werden, ist eine Teilnahme am Trainingsbetrieb zu überdenken, bei zwei Antworten mit JA ist eine Teilnahme am Training ausgeschlossen.
- Diese Formulare (liegen im Foyer bzw. sind auf der Homepage downloadbar) sind vom Trainer zu prüfen und im Büro zu hinterlegen.

2. Regeln für den Trainingsbetrieb

- Die Umkleiden und Duschen sind bis auf weiteres gesperrt. Tänzer und Trainer erscheinen bereits in ihrer Trainingskleidung.
- Der Schuhwechsel erfolgt ausschließlich im Foyer, spätestens jedoch im Raum VOR dem Saal. Beim Schuhwechsel im Foyer ist auf den Mindestabstand von 2 Metern zu achten. Die Schuhe werden in die Schuhregale im großen Saal abgelegt und nach Abschluss des Trainings zum Wechseln wieder mit ins Foyer genommen
- Ebenfalls geschlossen bleibt unser Aufenthaltsraum. Das heißt, dass die Eltern die Trainingszeit ihrer Kinder außerhalb der Vereinsräume verbringen müssen.

- Für alle Eltern, Kinder ab 6 Jahren und Trainer gilt das Tragen eines Mund-Nasenschutzes mit dem Betreten des Vereins. Während des Trainings entscheidet der Trainer, ob unter Einhaltung der Abstandsregeln auf den Mundschutz verzichtet werden kann.
- Im Tanzsaal werden die Tanzbereiche der einzelnen Tänzer abgeklebt (mindestens 3x3,5 m je Tänzer). Jeder Tänzer hält sich während des Trainings ausschließlich in seinem Tanzbereich auf.
- Bei Übungen zur Technik oder zur Erwärmung ist ebenfalls ein Mindestabstand von 1,5m einzuhalten.
- Das Verlassen des Tanzsaals erfolgt genauso gestaffelt wie das Betreten um Kontakte zu minimieren.
- Beim Verlassen des Tanzsaales ist ebenfalls den Forderungen des Desinfektionsschutzes Folge zu leisten. (Desinfektionsspender am Ausgang zu Treppenhaus 2)
- Trainingsgeräte dürfen nur verwendet werden, wenn diese von einem Tänzer ausschließlich verwendet werden und nach Benutzung ausreichend desinfiziert werden können.
- Sollte der Einsatz von Therabändern oder Tüchern vorgesehen sein, so sind diese von den Tänzern selbst mitzubringen.
- Der Gang zu den Sanitäranlagen (Toilette) ist nur einzeln über den dafür vorgesehenen Treppenaufgang erlaubt.

3. Allgemeine Distanzregeln / Verhaltensregeln / Hygieneregeln

- Um den behördlichen Vorgaben zu entsprechen, müssen auch wir unsere Gruppengrößen anpassen.
- Gruppengröße großer Saal: 9 Tänzer + 1 Trainer
- Gruppengröße kleiner Saal: 4 Tänzer + 1 Trainer
- Die Trainer achten auf kontaktfreies Training. Auch Korrekturen werden kontaktfrei durchgeführt.
- Konditionsübungen, die tiefe Atmung verlangen, sind bis auf weiteres zu vermeiden.
- Die Trainingseinheiten werden zeitlich so gestaltet, dass ein Kontakt mit der nachfolgenden Gruppe vermieden wird.
- Für ausreichende Sauerstoffzufuhr und Luftaustausch sind während des Trainings 2 Fenster zu öffnen. Bei kühler Witterung ist zwischen 2 Trainingszeiten ausgiebig zu lüften.
- Der Trainer der jeweiligen Gruppe ist dafür verantwortlich, am Ende seines Trainings sowohl die verwendeten Trainingsgeräte, die Türgriffe, Treppengeländer, Wasserhähne und Toilettensitze zu desinfizieren.

4. Sonstiges

- Vereinsmitglieder, die einer Risikogruppe angehören, dürfen nur nach Absprache mit ihrem Hausarzt und Vorlage einer Bestätigung dessen am Training teilnehmen.
- Allergien oder gut eingestelltes Asthma sind kein Hinderungsgrund für eine Trainingsteilnahme, jedoch benötigen wir auch hier eine Bestätigung des Kinder- oder Hausarztes.

5. Sonderregelungen für Rollstuhltanz

- Rollstuhltänzer mit Querschnittslähmung, Lungenerkrankungen (auch Asthma), Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten vorerst auf eine Trainingsteilnahme verzichten. Ansonsten gilt für alle Rollstuhl- und Fußgängertänzer Abschnitt 4.
- Kontakttänze sind zu vermeiden (gegebenenfalls Distanzstäbe verwenden)
- Mindestabstand von 1,5 m zwischen Rolli und Fußi bzw. zwischen 2 Rollis ist einzuhalten.
- Verwendete Tanzrollis sind nach Benutzung zu desinfizieren.
- Nach jeder Fahrt mit dem Plattformlift sind der Haltegriff und die Fernbedienungen zu desinfizieren.
- Auch im Foyer (Wartezeit auf den Treppenlift) ist der Mindestabstand einzuhalten.