

Corona Hygiene Konzept – SG Weiterstadt – Parkour

Freitag 16:00-18:00, Adam-Danz Halle Weiterstadt, Stand 11.06.2020

Grundsätzliches

- Bei Erkältungssymptomen daheimbleiben (Könnte Corona sein)
- Mindestabstand 1,5m (Reichweite von Tröpfchen & feuchter Aussprache)
- Mund- und Nasenschutz tragen (Dass ihr jemanden ansteckt, wird unwahrscheinlicher)
- Nichts anfassen, was nicht sein muss (Übertragungsrisiko durch Oberflächen verringern)
- Umkleiden bleiben geschlossen (genug Abstand dort nicht möglich)
- Keine Materialien wie z.B. Chalk tauschen (Übertragungsmöglichkeit durch Oberflächen)
- Hilfestellung nicht möglich (Leichtere, ungefährliche Übungen)

Vorbereitung

- In Sportklamotten kommen (Umkleiden bleiben geschlossen)
- Vorher zum Klo gehen (Gemeinsame Nutzung von Toiletten minimieren)
- Beim Trainer anmelden (Begrenzte Teilnehmer Zahl)

Vor dem Training

- Hände desinfizieren (Keine abgegriffenen Viren mit in die Halle schleppen)
- In die Teilnehmerliste eintragen lassen (Rückverfolgbarkeit im Falle eines Corona-Falles)
- Nach betreten in der Halle Verteilen (Die Positionen sind markiert)
- Trinkflasche, etc. an Position mitnehmen (Damit möglichst wenig Laufwege entstehen)
- Mundschutz an Position ablegen (muss während des Trainings nicht getragen werden)

Nach dem Training

- Mundschutz wieder anziehen (Muss beim Verlassen der Halle getragen werden)
- So schnell es geht verschwinden (Auch nach dem Training besteht Ansteckungsrisiko)

Aufbau

- Stationen werden von Trainern aufgebaut (Weniger Chaos, weniger Ansteckungsgefahr)

Erwärmung

- Zeitgleich mit Aufbau (1 Trainer wärmt auf, andere(r) Trainer baut/bauen auf)
- Stationäres Aufwärmen (ca. 20min. Hampelmänner, leichtes Krafttraining, etc.)

Hauptteil

- Feste Gruppen zu je 3 Personen (Gruppen bleiben auch in folgenden Trainings fix)
- Training an den Stationen (Je nach individuellem Trainingslevel variierende Aufgaben)
- Stationswechsel & Desinfektion der Stationen (Desinfektionsfrequenz gemäß aktuellen Vorgaben)

Abbauen

- Stationen an Ort und Stelle auseinanderbauen (Matten stapeln, Kästen zusammensetzen, etc.)
- Stationen werden von Trainern weggeräumt (Weniger Chaos, weniger Ansteckungsgefahr)

Dehnen

- Zeitgleich mit Abbau (1 Trainer dehnt, andere(r) Trainer baut/bauen ab)
- Stationäres Dehnen (Ca. 20min. Standard Dehnübungen)

Wer sich nicht an die Regeln hält muss zum Wohle aller leider bis auf weiteres vom Training ausgeschlossen werden.