

Hygienekonzept für Trainingseinheiten der Tanzgruppen des NFN

1. Bitte beachte, dass eine Teilnahme an Trainingseinheiten nur möglich ist, wenn du frei von akuten Beschwerden bist, die in Zusammenhang mit der Erkrankung COVID-19 stehen können, wie z. B.:

- Fieber
- Husten
- Kurzatmigkeit
- Muskel-/Gelenkschmerzen
- Halsschmerzen
- Kopfschmerzen
- Übelkeit/Erbrechen
- verstopfte Nase
- Geruchs- und Geschmacksverlust
- Durchfall



Grundsätze:

- Für die Kontaktnachverfolgung wird die Luca App und/oder eine Anwesenheitsliste geführt. Die Adressen sind in der Mitgliederliste bei Bedarf hinterlegt.
- Nach jeder Trainingseinheit wird 15 Minuten gelüftet und alle Kontaktflächen einschließlich der Toilettenanlagen mit Flächendesinfektionsmittel desinfiziert
- Für das Training sind Schuhe oder Socken tragen Vorschrift.

2. Abstand halten, Umsetzung „Physical Distance“

Halte Abstand (mind. 1,5 m) zu anderen Personen.

Bitte achte darauf, die Sanitärräume nur mit einer Person zu betreten.



3. Trage einen Mund-Nasen-Schutz (ab 6 Jahre)

- Bringe bitte zum Training eine eigene medizinische Maske (OP-Maske oder FFP2) mit.
- Bevor du das Gebäude betrittst, lege die Maske an.
- An deinem Trainingsplatz benötigst du keine Maske, lege sie jedoch immer an, wenn du deinen Platz verlässt.



4. Weitere Hygieneregeln, die einzuhalten sind:

- **Regelmäßige Hygienische Händedesinfektion, 30 Sekunden:**

Desinfektionsmittel wird dir am Eingang zur Verfügung gestellt.

Eine Hohlhand (mind. 3 ml) alkoholisches Händedesinfektionsmittel in trockene Hände einreiben, Vermeidung von Benetzungslücken, Fokus auf Fingerspitzen, Nagelfalze und beide Daumen

oder

regelmäßiges gründliches Waschen der Hände mit Wasser und Seife

- **Husten- und Nies-Etikette**

Huste und niese in ein (Einmal-)Taschentuch oder in die Armbeuge, desinfiziere nach dem Naseputzen und Entsorgen des Taschentuchs deine Hände.

- **Regelmäßiges (Stoß-)Lüften der Trainingsräume in den Pausen.**

In den Pausen und auch zwischendurch müssen wir lüften, ca. alle 20 Minuten. Bei jeder Trainingseinheit wird ein „Lüftungs-Babo“ ernannt. Dieser muss die Uhr im Blick behalten und kümmert sich um das Lüften.



5. Pausenregeln

- Halte dich auch in der Pause an die Abstands- und Hygiene Regeln. Denke an die Maske, wenn du deinen Trainingsplatz verlässt.
- Bringe deine eigenen Getränke mit, teile sie nicht mit anderen.
- In der Halle darf nicht gegessen werden! Bringe also auch bitte nichts mit.
- Bringe dir ein Handtuch oder eine Decke für die Pause mit. Das Sitzen auf dem blanken Hallenboden ist nicht erlaubt, außerdem ist es so viel bequemer 😊



6. 3-G-Regel – geimpft, getestet oder genesen im Innenraum

Wenn das Training im Innenraum (Rotenfelshalle) stattfindet, gilt die 3-G-Regel ab 15 Jahre:

- Alle Teilnehmer*innen ab 15 Jahre müssen geimpft, getestet oder genesen sein. Ein Nachweis ist vorzuhalten.
- Bist du heute schon in der Schule getestet worden? Dann ist kein weiterer Test notwendig.
- Ist ein Test im Testzentrum erfolgt, ist ein Nachweis mitzubringen.
- Ist kein Test am Trainingstag erfolgt, stellt der Verein Schnelltests zur Selbstanwendung zur Verfügung, die dann vor Ort durchgeführt werden müssen.
- Die zur Verfügung gestellten Tests müssen entweder von dir selbst oder von einem Elternteil im Freien durchgeführt werden.