

Ju-Jutsu-Dojo Pyrbaum e.V.

Outdoor Fitnesskurs: Functional Training

Corona Maßnahmenplan und Hygienekonzept:

Stand: 15.06.2020



- Bei Krankheitssymptomen wie Fieber und Husten muss zu Hause geblieben werden. Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis am Training teilnehmen.
- Der Mindestabstand von 2,00 Meter muss zu jeder Zeit zu allen anderen Personen auf unserem Trainingsplatz eingehalten werden. Dies gilt auch für den Parkplatz.
- Das Betreten und Verlassen unseres Trainingsplatzes muss auf direktem Weg erfolgen. Bitte kommt erst kurz vor Beginn und bereits umgezogen zu den Kursen. Direkt nach dem Kurs ist der Trainingsplatz und Parkplatz wieder zu verlassen. Es wird keine Umkleide, Dusche oder Toilette zur Verfügung gestellt.
- Bringt einen eigenen Stift mit. Jeder Teilnehmer muss sich vor Ort in eine Teilnehmerliste eintragen. Diese Liste ist 4 Wochen vom Verein aufzubewahren. Nur so kann eine mögliche Infektionskette nachverfolgt werden.
- Es ist eine eigene Matte/ Handtuch o.ä. für Bodenübungen mitzubringen. Es werden keine Matten o.ä. zur Verfügung gestellt.
- Beim Training mit Kleingeräten (z.B. TRX, den Battleropes und Kettlebells usw.) sind während des Workouts Handschuhe, die die Hände ganz bedecken zu tragen. Wir empfehlen dünne Laufhandschuhe, die mit einem Gummi Griff versehen sind. Alle Trainingsgeräte werden wir trotz Handschuhpflicht nach jeder Trainingseinheit desinfizieren und gründlich reinigen. Die Trainer stellen eine Sprühdesinfektion und Reinigungstücher vor Ort bereit.
- Der Verzehr von Speisen ist verboten. Selbst mitgebrachte Getränke dürfen während des Trainings verzehrt werden.
- Körperkontakte müssen unterbleiben. Keine Partnerübungen, Hilfestellungen, Umarmungen o.ä..
- Auch bei schlechtem Wetter ist der Trainer vor Ort. Es wird dann untereinander besprochen, wie die Stunde gestaltet wird.
- Solltet Ihr für einen Kurs angemeldet sein und doch nicht kommen können, meldet Euch bitte unbedingt ab, damit jemand anderes Euren Platz bekommen kann.
- Coronabeauftragte für das JJD Pyrbaum e.V. sind Katrin Breinbauer, sowie die jeweiligen Übungsleiter in ihren Gruppen.
- **Zur Einhaltung aller Maßnahmen ist den Anweisungen des Trainers Folge zu leisten.**