



## **Hygienekonzept für Bewegungsangebote des DenkSports wegen Corona**

Das vorliegende Hygienekonzept für die DenkSport-Bewegungsangebote ist für die Stundenleiter\*innen und teilnehmenden DenkSportler\*innen verbindlich. Es beruht auf den gesetzlichen Regelungen insbesondere der Corona-Schutz-Verordnung des Landes (CoronaSchVO NRW), dem Amtsblatt der Stadt Köln und den Regelungen der Deutschen Sporthochschule Köln in der aktuellen Fassung sowie den aktuellen Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts und wurde auf unsere Situation angepasst. Sollten die Bestimmungen nicht eingehalten werden, sind die Stundenleiter\*innen verpflichtet, die Betroffenen vom Trainingsbetrieb auszuschließen.

Folgende Regelungen gelten bis auf weiteres für die Kursangebote:

1. Alle Teilnehmer\*innen sind verpflichtet, sich im Rahmen der DenkSport-Kurse so zu verhalten, dass sie sich und andere keinen vermeidbaren Infektionsgefahren aussetzen.
2. **Bei Krankheitssymptomen** (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen, Gliederschmerzen) muss die teilnehmende oder die durchführende Person auf jeden Fall zu Hause bleiben. Bei vorheriger Teilnahme (bis zu 7 Tagen) an DenkSport-Angeboten ist das den Verantwortlichen schnellst möglichst zu melden.
3. Vor, während und nach dem Bewegungsangebot ist ein **Abstand von 1,5 – 2 m** zu anderen Personen zu halten (auch in Dusch- und Waschräumen, Umkleide-, Gesellschafts- und sonstigen Gemeinschaftsräumen sowie in Warteschlangen).
4. **Berührungen**, Umarmungen, Händeschütteln, Abklatschen oder ähnlicher Körperkontakt **sind zu unterlassen**.
5. Einhaltung der bekannten **Hygieneregeln**:
  - a. Mit den Händen nicht in das Gesicht fassen, insbesondere die Schleimhäute nicht berühren.
  - b. vor und nach dem Kurs Händewaschen mit Seife für 20 – 30 Sekunden und Desinfektionsmittel benutzen.
  - c. Husten- und Niesetikette: Husten und Niesen in die Armbeuge gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen. Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten wegrehen.
  - d. Soweit beim Sport möglich, geeigneten Mund-Nasen-Schutz tragen.
6. Die Sportler\*innen kommen bereits **umgezogen** zum Treffpunkt/in die Halle. Die Nutzung der **Dusch-, Umkleide- und Toilettenräume** erfolgt nur nach den von der DSHS vorgesehenen Regelungen (Einzelzugang, Hygiene, Abstand)
7. Beim Sport- und Trainingsbetrieb in der Halle ist eine gute Durchlüftung sicherzustellen.
8. **Eingesetzte Kleingeräte** (Ball, Seilchen, etc.) können ausschließlich von einzelnen Sportler\*innen benutzt werden und sind nach dem Gebrauch von den Stundenleiter\*innen zu desinfizieren.



9. Die Anwesenheit der Sportler\*innen ist von den Stundenleiter\*innen zu **dokumentieren**.
10. Die Stundenleiter\*innen sind verpflichtet **auf die Einhaltung** der Hygiene- und Schutzmaßnahmen der Sportler\*innen für den Zeitraum des kontaktlosen Bewegungsangebotes **zu achten**.

Die oben genannten Schutzmaßnahmen müssen vor, während und nach dem Sportangebot eingehalten werden. Die organisatorischen und methodischen Entscheidung berücksichtigen das derzeit geltende Distanzgebot.