

Frauen in Bewegung e.V. Training im Baumweg 8

Stand 05. Okt. 2020

Liebe Frauen, liebe Mädchen, liebe Eltern,

Ab sofort werden alle Trainings (außer Basisgymnastik, Tarik Moschee und Valentin-Senger-Schule) in den Vereinsräumen gemacht, allerdings werden wir die strengen Auflagen der Corona Hygienestandards einhalten, um sowohl uns als auch alle anderen zu schützen. Das Einhalten der Regeln erfordert von allen Seiten Selbstdisziplin und Konsequenz. Und nur, wenn sich alle von uns an die Regeln halten, können wir das Training wieder regelmäßig durchführen. Den aktuellen Trainingsplan findest du auf die FIB Website www.fraueninbewegung/trainings.

Luftreiniger mit HEPA 14 Filtern: Wir haben einige wirklich gute Luftreiniger mit HEPA 14 Filtern gekauft, die den Corona Virus aus der Luft filtert und tötet. HEPA 14 ist in Operation Saale und Flugzeuge benutzt um die Luft zu reinigen. Die gesamte Luft im Dojang wird jede 10 Minute komplett ausgetauscht. Noch dazu lüften wir regelmäßig und behalten Sicherheitsabstand von einander.

Bitte lies Dir folgende Regeln genau durch und überlege Dir, ob Du dich daran halten willst und kannst. Nur wenn Du damit einverstanden bist, kannst Du Dich für das Training anmelden.

Mit der Anmeldung zum Training erklären die Eltern von Mädchen unter 18 Jahren, dass sie die Regeln mit ihren Töchtern durchgesprochen haben und dass sowohl das Mädchen (bzw. die Mädchen) und Eltern mit den Regeln einverstanden sind. Wer sich nicht an die Regeln hält wird aus dem Training ausgeschlossen.

Wenn Du Dich krank fühlst oder Krankheitssymptome zeigst, bleibe zu Hause. Frauen und Mädchen bei denen Covid 19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und nur mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen. Wenn Du/Dein Kind Fieber in der Trainingswoche hattest/hat, komme bitte nicht ins Training.

Bevor des Einlasses: Bitte leise und diszipliniert im Hof sein, da unsere Nachbarn sich schon wegen den Lärm von den Mädchen beschwert haben. Bitte rechtzeitig kommen. Die Eingangstür wird während des Trainings abgeschlossen.

Bevor des Trainings: Bitte desinfiziere die Hände, gehe auf Toilette, lasse dein Zeug im Schrank und gehe auf deinen Platz im Dojang. Die Umkleide ist gesperrt. Du muss kein Dobok tragen, bequeme Kleidung reicht. Wer sich umziehen muss, bitte im Dojang, nicht auf die Toilette.

Während des Trainings: Kein Körperkontakt bei der Begrüßung anderer Frauen und Mädchen, achte auf den Mindestabstand von 2m. Schreien ist nicht erlaubt!

Masken: Ob während des Trainings Masken abgenommen werden dürfen, liegt in dem Ermessen der Trainerin. Mehrere unserer Trainerinnen und Teilnehmerinnen gehören zur Risikogruppen. Wir bitten um Rücksicht auf einander. Die Maske ist beides einen Schutz für dich selbst und vor allem einen Schutz für anderen Frauen und Mädchen. Ein Schlauchschall (Neck Gaiter) reicht nicht aus, da sie viel Aerosol verursachen. Wer keine schützende Maske hat wird gebeten eine Maske gegen Spende (2 Euro) zu erwerben und zu tragen.

Nach dem Training: Alle Fenster und den Ausgangstür sollen sofort geöffnet. Das Desinfizieren wird von allen gemacht, auch hier bitte auf die Sicherheitsabstand achten. Jede Teilnehmerin achtet darauf, ihre persönlichen Gegenstände und evtl. herumliegenden Abfall mitzunehmen. Hände desinfizieren. Verlasse zügig den Trainingsort und vermeide Gruppenbildung mit den anderen Frauen und Mädchen.

Bitte beachte folgende Regeln für das Training in den Vereinsräumen:

1. **Maske, Trainingsschuhe, Wasser und Tüte für die Straßenschuhe, eine Matte** müssen selbst mitgebracht werden. (Nichts in dem Vereinsräume darf benutzt werden: Gläser, Geschirr, Namensschilder)
2. Es gibt in Frauen in Bewegung e.V. ausreichend Möglichkeiten, Hände mit Seife zu waschen, Papierhandtücher und Handdesinfektionsmittel.
3. Das Tragen von Masken und Einhalten von Sicherheitsabstand ist Pflicht, auch vor dem Eingang und Ausgang. Eine Gruppenbildung und Lärm ist zu vermeiden und auch hier der Abstand von 2m einzuhalten.
4. Vorne gibt es nur einen Eingang, keinen Wartebereich und keine Umkleide. Der Ausgang ist hinten.
5. Nur aktuelle, vorher angemeldete, bestätigte und rechtzeitig angekommene Trainierende sind im Verein erlaubt; kein/e andere Frau/Mädchen darf den Verein betreten, auch nicht die Eltern.
6. Betreten des Vereins ist erst gestattet, wenn die vorherige Gruppe das Gebäude verlassen hat.
7. Straßenschuhe werden vorne ausgezogen und in einer Tüte mit in den Trainingsraum mitgenommen. Jede soll selbst eine Stoff- oder Plastiktüte mitbringen.
8. Die Umkleideräume sind gesperrt, persönliche Gegenstände werden mit den Schuhen zusammen in der mitgebrachten Tasche in den Trainingsraum gebracht.
9. Die Hände werden vor und nach dem Training gewaschen bzw. desinfiziert.
10. Das Betreten der Trainingsräume ist nur in **frischen Stopper-Strümpfen, sauberen Gymnastikschläppchen oder Kampfkunstschuhen** erlaubt. Kein Barfuß Training!
11. Jede Trainierende hat während des Kurses ca. 15 qm Platz.
12. Im Trainingsraum, deponiert jede ihre persönlichen Gegenstände in den Schränken, geht und bleibt auf ihren vorgewiesenen Platz.
13. Wenn das Wetter es erlaubt, findet das Training bei offenen Türen und Fenstern statt.
14. Nach dem Training werden alle Flaschen, Türklinken, Toiletten, Lichtschalter, Fensterklinken und der Boden desinfiziert.
15. Die Frauen/ Mädchen verlassen den Trainingsraum durch den hinteren Ausgang.

Anmeldung für Training findet ausschließlich über unsere Buchungssystem Yolawo statt.

<http://www.fraueninbewegung.de/trainings>

Bitte beachte: Mit der Anmeldung zum Training erkennst Du die Corona Regelungen von Frauen in Bewegung e.V. an und verpflichtest Dich dazu, sie einzuhalten. **Nichtbeachtung der Regeln führt zu sofortigem Ausschluss aus dem aktuellen und aus zukünftigen Trainings. Bei minderjährigen Mädchen, werden die Eltern bei Ausschluss umgehend informiert und erklären sich bereit, Ihre Tochter sofort abzuholen (Aufsichtspflicht).**