

Frauen in Bewegung e.V. Training im Baumweg 8

Stand 06. Juni 2021

Liebe Frauen, liebe Mädchen, liebe Eltern,

Für alle Trainings, die in den Vereinsräumen stattfinden (außer Basisgymnastik, Tarik Moschee und Valentin-Senger-Schule) 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 für Mädchen und Frauen findest Du auf die FIB Website <https://fraueninbewegung.de/trainingsplan/>

Luftreiniger mit HEPA 14 Filtern: in den Trainingsräumen werden Luftreiniger mit HEPA 14 Filtern geschaltet sein, die den Corona Virus aus der Luft filtern und abtöten. HEPA 14 wird in Operation Sälen und Flugzeuge benutzt, um die Luft zu reinigen. Die gesamte Luft im Dojang wird alle 10 Minuten komplett ausgetauscht. Noch dazu lüften wir regelmäßig und halten mind. 2 m Sicherheitsabstand voneinander.

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.

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

Vor dem Training: Desinfiziere beim Betreten der Vereinsräume die Hände, gehe auf Toilette, lege Deine Sachen in den Schrank/auf den Stuhl und gehe auf deinen Platz im Dojang. Die Umkleide ist gesperrt. Du muss keinen Dobok tragen, bequeme Kleidung reicht. Wer sich umziehen muss, bitte im Dojang, nicht auf der 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 und der Teilnehmerinnen. Mehrere unserer Trainerinnen und Teilnehmerinnen gehören zu Risikogruppen. Wir bitten um Rücksicht aufeinander. Die Maske ist beides: ein Schutz für dich selbst und vor allem ein Schutz für anderen Frauen und Mädchen. Ein Schlauchschall (Neck Gaiter) reicht nicht aus, da sie viel Aerosol verursachen.

Nach dem Training: Alle Fenster und im großen Dojang die Ausgangstür werden sofort geöffnet. Das Desinfizieren wird von allen gemacht, auch hier bitte auf den 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/Stoppersocken/Gymnastikschläppchen, Wasser und eine Tüte für die Straßenschuhe, eine Matte/leichte Decke/Handtuch** 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.
Frauen, die im großen Dojang trainieren, verlassen die Vereinsräume durch den Hinterausgang.
Frauen/Mädchen, die im kleinen Dojang trainieren, verlassen die Vereinsräume durch die Eingangstür.
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 Umkleieräume 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. Im großen Dojang, deponiert jede ihre persönlichen Gegenstände auf dem Beton vor den Schränken, geht und bleibt auf ihren vorgewiesenen Platz. Im kleinen Dojang legt Ihr Eure persönlichen Gegenstände vor die Heizung, geht und bleibt auf Eurem vorgewiesenen Platz.
11. Nach dem Training desinfizieren alle Trainierenden gemeinsam die Flaschen, Türklinken, Toiletten, Lichtschalter, Fensterklinken und den Boden desinfiziert.

Anmeldung für jedes einzelne Training findet ausschließlich über unsere Buchungssystem Yolawo statt: <https://fraueninbewegung.de/trainingsplan/>

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).**