

Frauen in Bewegung e.V. Training im Baumweg 8
Stand 03. Januar 2021

Liebe Frauen, liebe Mädchen, liebe Eltern,

Für alle Trainings, die in den Vereinsräumen stattfinden, werden wir die strengen Auflagen der Corona Hygienestandards einhalten, um sowohl uns als auch alle Teilnehmerinnen zu schützen. Die Tarik Moschee, Valentin Senger Schule und Merianschule haben ihre eigenen Hygienepläne. Das Einhalten der Regeln erfordert von allen Seiten Selbstdisziplin und Konsequenz. Nur, wenn wir uns alle an die Regeln halten, können wir das Training weiter regelmäßig durchführen.

Prinzipiell gelten die aktuellen Coronaschutzbestimmungen des Landes Hessen. (Momentan können nur vollständig geimpfte und genesene (nicht älter als 6 Monate) Frauen am Training mit Nachweis teilnehmen.

Den aktuellen Trainingsplan für Mädchen und Frauen findest Du auf der FIB Website:
<https://fraueninbewegung.de/trainingsplan/>

Luftreiniger mit HEPA 14 Filtern: in den Trainingsräumen sind Luftreiniger mit HEPA 14 Filtern geschaltet, die das Corona Virus aus der Luft filtern und abtöten. HEPA 14 wird in Operationsälen und Flugzeugen benutzt, um die Luft zu reinigen. Die gesamte Luft im Trainingsraum wird alle 10 Minuten komplett ausgetauscht. Zusätzlich 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.

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 einem Entlassungsschreiben aus der Quarantäne vom Gesundheitsamt wieder am Training teilnehmen. Wenn Du/Dein Kind in der Trainingswoche Fieber hattest/hat, komm 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 soll vermieden werden. Du muss keinen Trainingsanzug tragen, bequeme Kleidung reicht. Wer sich umziehen muss, bitte im Trainingsraum oder im Aufenthaltsraum, nicht auf der Toilette.

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

Masken: Eine FFP2 oder medizinische OP Maske ist Pflicht.

Ob während des Trainings die 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 andere Frauen und Mädchen. Eine Stoffmaske oder einen Schlauchschal (Neck Gaiter) reicht nicht aus, da sie viel Aerosol verursachen.

Nach dem Training: Alle Fenster und im großen Trainingsraum 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. FFP2 oder medizinische OP Maske, Trainingsschuhe/Stoppersocken/Gymnastikschläppchen, Wasser und eine Tüte für die Straßenschuhe mitbringen (Nichts in den Vereinsräumen darf benutzt werden: Gläser, Geschirr, usw.)
2. Es gibt in Frauen in Bewegung e.V. ausreichend Möglichkeiten, Hände mit Seife zu waschen, Papierhandtücher und Handdesinfektionsmittel.
3. Das Tragen von FFP2 oder medizinischen OP Masken und Einhalten von Sicherheitsabstand ist jederzeit Pflicht, auch vor dem Eingang und dem Ausgang. Eine Gruppenbildung und Lärm ist zu vermeiden.
4. Vorne gibt es nur den Eingang, keinen Wartebereich und keine Umkleide. Frauen, die im großen Trainingsraum trainieren, verlassen die Vereinsräume durch den Hinterausgang. Die äußere Tür soll stets geschlossen werden. Frauen/Mädchen, die im kleinen Trainingsraum 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 Umkleide ist nur der Ablageort für die Kleidung derjenigen, die im kleinen Trainingsraum trainieren (Mäntel, Jacken). Für alle gilt: 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 Trainingsraum, deponiert jede ihre persönlichen Gegenstände in den Schränken hinten, geht und bleibt auf ihrem Platz. Im kleinen Trainingsraum legt Ihr Eure persönlichen Gegenstände vor die Heizung, geht und bleibt auf Eurem Platz.

11. Nach dem Training desinfizieren alle Trainierenden gemeinsam die Flächen. Türklinken, Spiegel, Toiletten, Lichtschalter, Fensterklinken und saugen den Boden.

Die Anmeldung für jedes einzelne Training findet ausschließlich über unser 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).