

## Trainings- und Hygienekonzept während der Corona-Pandemie des GKV Lotus e.V.

### Liebe Mitgliederinnen und Mitglieder,

das Trainings- und Hygienekonzept dient der Erfüllung der hessischen Corona-Kontakt- und Betriebsbeschränkungsverordnung. Die nachstehenden Regeln sind von allen Teilnehmern des Trainings verpflichtend und ausnahmslos einzuhalten. Ab dem 17. Mai werden mit der geänderten Corona-Kontakt- und Betriebsbeschränkungsverordnung des Landes zwei neue Stufen unterhalb der Bundes-Notbremse eingeführt.

**Inzidenz über 100** an drei aufeinanderfolgenden Tagen: Regelungen treten dann am übernächsten Tag automatisch in Kraft: Berufssportler sowie Leistungssportler der Bundes- und Landeskader können weiterhin trainieren und auch Wettkämpfe austragen - ohne Zuschauer und unter Beachtung von Schutz- und Hygienekonzepten. Für alle anderen gilt: Ausübung kontaktlosen Individualsports ist alleine, zu zweit oder mit Mitgliedern des eigenen Hausstandes möglich. Ausnahme: Kinder unter 14 Jahren können draußen in einer Gruppe mit bis zu fünf anderen Kindern kontaktfrei Sport machen. Geimpfte und Genesene werden nicht mitgerechnet.

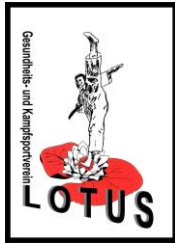
Es muss während der Sportausübung jederzeit ein Abstand von mindestens drei Metern zur **nächsten Trainingsgruppe eingehalten werden, wenn sich mehrere Trainingsgruppen gleichzeitig in der Sporthalle aufhalten**. Übungsleiter und Betreuer werden bei der Höchstpersonenzahl nicht berücksichtigt und dürfen den Mindestabstand zu den Sportlern während der Sportausübung zu Trainings- oder Betreuungszwecken (z.B. Hilfestellung) unterschreiten.

### Neue Stufenregelung:

1. Gemäß der Stufenregelung des Landes Hessen: **Stufe 1** greift frühestens ab 17. Mai 2021 in allen Landkreisen und kreisfreien Städten, die zum genannten Zeitpunkt oder später nicht unter die Bundesnotbremse fallen. **Freizeit- und Amateursport**: Auf allen Sportanlagen (mit Ausnahme Schwimmbäder) entsprechend Kontaktregeln, Individualtermine Fitnessstudios unter strengen Hygienevorgaben (Kontaktdatenerfassung, möglichst elektronisch; tagesaktueller Test); wie bisher: Gruppensport für Kinder (bis einschließlich 14) ist möglich. **Kontaktregeln**: bisherige Regelung (zwei Hausstände plus Geimpfte/Genesene)
2. **Stufe 2** greift in Landkreisen und kreisfreien Städten, in denen die Inzidenz nach Stufe 1 weitere 14 Tage in Folge unter 100 ist ab dem nächsten Tag oder sobald die Inzidenz fünf Tage in Folge unter 50 liegt ab dem nächsten Tag. **Freizeit- und Amateursport**: Generelle Zulassung von Mannschaftssport unter strengen Hygienevorgaben. **Kontaktregeln**: Zwei Hausstände (unbegrenzte Zahl) oder 10 Personen über 14 Jahren unabhängig vom Hausstand (plus Geimpfte/Genesene)

### Hygieneregeln:

1. Aushänge und Desinfektionsmittel an Ein- und Ausgängen sowie sanitären Anlagen werden von der Gemeinde bereitgestellt
2. Der Geräteraum bleibt verschlossen, die Trainingseinheiten finden ohne Matten und Leihhandschuhen statt.
3. Wir bitten Mitglieder\*innen aus Risikogruppen nicht am Training teilzunehmen.
4. Umkleidekabinen bleiben bis auf weiteres geschlossen. Sanitäre Anlagen sind geöffnet.
5. Auf dem Gelände herrscht **Pflicht zum Tragen von Mund-Nasen-Masken**. Während des Trainings dürfen die Masken abgezogen werden.
6. Das Training soll in **Hallensportschuhen** stattfinden.
7. Boxpratzen werden allein vom Trainer gehalten und nach jedem Training desinfiziert. Jeder Teilnehmer\*innen hat eigene Trainingsutensilien mitzubringen.
8. Jedes Mitglied soll sein/ihr eigenes Getränk und ein eigenes Handtuch mitbringen
9. Betreten und Verlassen der Gebäude **nur mit Mund- Nasenmaske**, keine Face-Shields oder sonstige ungeeignete Dinge, die nicht wirklich schützen.



## Trainings- und Hygienekonzept während der Corona-Pandemie des GKV Lotus e.V.

10. Betreten der Trainingshalle frühestens 10 Minuten vor dem Training. Ebenso muss die **Halle direkt nach dem Training verlassen** werden.
11. Die Kontaktdaten der Teilnehmer\*innen von Schnuppertagen und deren Betreuer\*innen müssen zur Nachverfolgung von Infektionsketten unter Berücksichtigung der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) erfasst, gesichert und nach Ablauf einer Vier-Wochen-Frist vernichtet werden.
12. Bitte denkt daran, dass **bei einer Corona-Infektion oder behördlich angeordneten Quarantäne Maßnahme eine Meldung an den Vorstand vorzunehmen** ist. Bitte gebt einen Hinweis an [mitgliederverwaltung@karate-lotus.de](mailto:mitgliederverwaltung@karate-lotus.de).
13. Wenn ihr **Symptome einer ansteckenden Krankheit**, z.B. Husten, Schnupfen, erhöhte Temperatur oder wenn ihr euch krank fühlt, dann **müsst ihr zu Hause bleiben**. Seid hier lieber einmal zu vorsichtig.

### Versammlungen der Mitglieder:

1. Die Mitglieder sollen pünktlich zum Training erscheinen, um Warteschlangen zu verhindern.
2. Es ist eine „Erklärung zur Teilnahme sowie Erfassung der Teilnehmer\*innen am Training des GKV Lotus e.V.“ einmalig von Mitgliedern des Vereins mit Adresse und Telefonnummer vor dem ersten Training auszufüllen. Der Trainer führt dann pro Trainingseinheit nur noch eine Anwesenheitsliste.

### Regeln für Trainingseinheiten:

1. Montags findet Karate- und Kickboxtraining und Fitnessübungen in der Sporthalle Eppertshausen statt. Die Nutzung der Halle ist in Gruppen von max. 5 Personen aus max. 2 Haushalten festgelegt die sich während des Trainings nicht mischen dürfen. Zuschauer und Besucher sind nicht erlaubt.
2. Mittwochs finden Karate-, Taekwondo- und Kickboxübungen parallel in der Sporthalle Rödermark statt. Die Nutzung der Halle ist in Gruppen von max. 5 Personen aus max. 2 Haushalten festgelegt die sich während des Trainings nicht mischen dürfen. Zuschauer und Besucher sind nicht erlaubt.
3. Donnerstags findet Kinderkarate in der Bürgerhalle Eppertshausen statt. Die Nutzung der Halle ist in Gruppen von max. 5 Personen aus max. 2 Haushalten festgelegt die sich während des Trainings nicht mischen dürfen. Zuschauer und Besucher sind nicht erlaubt.
4. Freitags findet Karate- und Kickboxtraining in der Sporthalle Eppertshausen statt. Die Nutzung der Halle ist in Gruppen von max. 5 Personen aus max. 2 Haushalten festgelegt die sich während des Trainings nicht mischen dürfen. Zuschauer und Besucher sind nicht erlaubt.
5. Samstags findet Training für Leistungssport statt. Die Nutzung der Halle ist in Gruppen von max. 5 Personen aus max. 2 Haushalten festgelegt die sich während des Trainings nicht mischen dürfen. Zuschauer und Besucher sind nicht erlaubt.

### Die bestehenden Regeln gilt es konsequent weiterzuführen.

Wir alle wissen, dass es anstrengende Zeiten sind, die Einhaltung der Regeln keinen Spaß machen und zudem Beschränkungen auch ggf. eure lieb gewonnenen Trainingsgewohnheiten beeinträchtigen. Wir glauben aber trotzdem, dass wir das Richtige tun und möchten uns dafür einsetzen, dass wir nicht wieder an den Punkt gelangen, unser Training komplett einstellen zu müssen. Daher ist es unglaublich wichtig, dass ihr durch euer eigenes Verhalten zum Gelingen beiträgt.

Der Vereinsvorstand übernimmt die Haftung bei Nichteinhaltung des Hygienekonzeptes von deren Mitgliedern.

Der Vorstand behält sich vor, gegen Personen, die dagegen verstoßen, ein vierwöchiges vollumfängliches Trainingsverbot auszusprechen. Bei Verstößen gegen gesetzliche Bestimmungen ist der Vorstand dazu verpflichtet, Strafanzeige zu erstatten. Verstoß gegen Gesundheitsregeln wird sanktioniert bis hin zu Trainingsausschluss oder Anzeige wegen Verstoß gegen § 73 Abs. 1a Nr. 24 des Infektionsschutzgesetzes.

Herr Thomas Hiemer koordiniert als Sportwart die Trainer und informiert den Vorstand über die weiteren Entwicklungen. Bitte informiert ihn, wenn Hygienemittel zur Neige gehen. Verstöße gegen die Trainings- und Hygienevorgaben haben zur Folge, dass der Trainingsbetrieb wiedereingestellt werden muss.

Wir sind über eure bisherige Unterstützung, Verständnis und auch Einsicht bei der Einhaltung der Regeln dankbar und hoffen, dass wir weiterhin mit euch zusammen gut und sicher durch diese Zeit kommen.



# Trainings- und Hygienekonzept während der Corona-Pandemie des GKV Lotus e.V.

Bitte lasst euch in die „Vereins-WhatsApp-Gruppe“ aufnehmen um eventuelle Gruppenbildung und Zoom Trainingseinheiten leichter zu besprechen. Unser Trainer Wael (0152-57571941) nimmt euch gerne auf.

## Gesundheits- und Kampfsportverein Lotus e.V. Der Vorstand

### Regelungen für Landkreise & kreisfreie Städte in Hessen

**Inzidenzwert über 100**  
Es gelten die Bundesregelungen (Bundesnotbremse)

**Inzidenzwert unter 100**  
Es gelten die Landesregelungen

<b>Stufe 1</b> ab 17. Mai 2021	<b>Stufe 2</b>
Inzidenz von 100 muss fünf Werktage in Folge unterschritten sein	Inzidenz muss weitere 14 Tage unter 100 oder fünf Tage unter 50 liegen

**Steigt die Inzidenz an 3 aufeinanderfolgenden Tagen über 100, greift erneut die Bundesnotbremse.**



### Öffnungsschritte Hessen Inzidenzwert unter 100

	Stufe 1 ab 17.05.	Stufe 2
Hochschule	Hybridbetrieb	Hybridbetrieb mit Fokus auf mehr Präsenz
Sport	Entsprechend Kontaktregeln möglich. Fitnessstudios (mit Kontaktdatenerfassung & aktueller Test), Schwimmbäder geschlossen. Wie bisher: Gruppensport für Kinder (bis einschließlich 14) ist möglich.	Mannschaftssport, mit Auflagen, möglich. Aktueller Test empfohlen. Schwimmbäder geöffnet.
Kultur & Freizeit	Draußen (Zoos, Freilichtmuseen, Freizeitparks): geöffnet. Drinnen (Museen, Schlössern, Zoos): Mit Anmeldung & Maske, Test empfohlen.	Geöffnet, auch Innenräume von Freizeitparks. Aktueller Test empfohlen.
Alkoholkonsum	Verbot auf publikumsträchtigen Plätzen (außer der Gastronomie)	

### Öffnungsschritte Hessen Inzidenzwert unter 100

	Stufe 1 ab 17.05.	Stufe 2
Gastronomie	Draußen: Außengastronomie, mit Auflagen, geöffnet: Aktueller Test, Abstand, Sitzplatzpflicht, Kontaktdaten etc.  Clubs & Diskotheken: Öffnung als Außengastronomie möglich.	Drinnen, mit Auflagen, geöffnet: Aktueller Test, Abstand, Sitzplatzpflicht, Kontaktdaten etc.  Draußen, mit Auflagen, geöffnet: u.a. Abstand, Sitzplatzpflicht, Kontaktdaten Aktueller Test empfohlen.  Clubs & Diskotheken: Öffnung als Bar/Gastronomie möglich.
Veranstaltungen	Drinnen: Nur zu bestimmten Zwecken, mit Auflagen, möglich (insb. beruflich, Gottesdienste, öffentliches Interesse).  Draußen: Bis 100 (ungeimpfte) Personen möglich. Strenge Auflagen: Kontaktdaten, aktueller Test, etc. Mehr Teilnehmer im Einzelfall möglich.	Drinnen: Bis 100 (ungeimpfte) Personen, mit Auflagen, möglich: Aktueller Test, Kontaktdatenerfassung, etc. Mehr Teilnehmer im Einzelfall möglich.  Draußen: Bis 200 (ungeimpfte) Personen, aktueller Test empfohlen