

Hier eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten

Hygieneregeln für die Tanzsportabteilung

und das Training im Übungsraum im Sportheim



- Keine Gruppenansammlung vor dem Eingang – Bitte haltet hier mind. 1,5 m Abstand zum nächsten Tänzer/in
- Beim Betreten des Gebäudes tragen bitte alle eine Mund-Nase-Bedeckung.
- Im Eingangsbereich (Vorraum am Geschäftszimmer) werden die Hände desinfiziert – ein gefüllter Spender steht bereit.
- Alle kommen idealerweise bereits in Trainingskleidung zum Unterricht, denn der Umkleideraum ist gesperrt. Schuhe wechseln wir am besten im Gang vor dem Übungsraum und nehmen dann unsere Sachen mit hinein und legen sie mit ausreichend Abstand zum Nächsten an den Rand im Saal.
- Die Toiletten sind für euch geöffnet.
- Wenn der Platz im Saal eingenommen ist, könnt ihr die Maske abnehmen.
- Nach dem Unterricht verlasst ihr den Saal zügig. Auch hierbei setzt bitte wieder die Mund-Nase-Bedeckung auf.
- evtl. Schuhe wechseln wieder im langen Gang mit mind. 1,5 m Abstand zum Nächsten.
- Bitte verlasst das Gebäude und auch den Parkplatz vor dem Sportheim zügig, damit ein Aufeinandertreffen mit nachfolgenden Personen vermieden wird. Auch hier gilt: Bitte keine Gruppenbildung!
- Während des Unterrichtes im Saal sollten 2 Fenster geöffnet sein, zwecks ausreichendem Luftaustausch. Bitte berücksichtigt das bei eurer Kleidung!
- 2 m Abstand bei der Verteilung im Saal ist wünschenswert. Da sich nicht immer alle gleichmäßig bewegen ist dieser Sicherheitsabstand ideal, denn die Gefahr, dass die 1,5 m Mindestabstand unterschritten werden, ist hierbei geringer. Somit können sich alle mit diesem Puffer freier bewegen.
- Solltet ihr euch krank fühlen – bleibt bitte dem Unterricht fern. Eure Trainer/in ist angewiesen, Teilnehmern mit entsprechendem Krankheitsbild den Zutritt zum Saal zu verweigern.
- Auf jeglichen Körperkontakt zwischen Solotänzern bzw. Paaren, die nicht im gleichen Haushalt wohnen ist strikt zu verzichten.

Administratives

Die Anwesenheitslisten eurer Gruppen werden in dieser Zeit wöchentlich an das Geschäftszimmer weitergeleitet. Dort werden sie entsprechend sicher verwahrt. Erst im Falle einer Kontaktverfolgung werden dann die entsprechenden Daten (Namen, Telefonnummer bzw. Adressen) an die zuständigen Behörden weitergegeben.

Die Behörden haben jederzeit das Recht, während des Trainingsbetriebes die Einhaltung des Hygienekonzeptes zu überprüfen. Ein gedrucktes Exemplar sollte immer im Saal vorhanden sein. Missachtung zieht eine Anzeige und ggf. empfindliche Strafen nach sich.

Zu guter Letzt möchte ich ALLE Teilnehmer am Trainingsbetrieb bitten, den anhängenden Hygieneplan des PTSV bzw. oben aufgelistete Regelungen einzuhalten. Um für eine vollständige Info zu sorgen ist die Empfehlung des Landestanzsportverbandes sowie die 10-Punkte-Regelung des DOSB ebenfalls angehängt.

Für uns alle ist die Situation ungewohnt und wir müssen auf vieles verzichten, was unser soziales Gefüge so einzigartig macht.

Ich wünsche trotz allem allen Teilnehmern viel Spaß beim Wiedereinstieg in unseren so schönen Sport.

Für den Abteilungsvorstand
Angela Naß

Sollten noch Fragen offen sein, schreibt einfach eine E-Mail an:
abteilungsleiter02@preetz-tanz.de



Preetzer TSV

Hygieneregeln

Damit wir alle wieder gemeinsam Sport machen können, gilt es, einige Hygienemaßnahmen zu beachten:

- ✓ Zur Gewährleistung des Mindestabstandes von 1,5 m dürfen an jedem Kurs nicht mehr als 10 Personen (inklusive Übungsleiter) teilnehmen.
- ✓ bitte haltet einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Menschen ein.
- ✓ Das Betreten und Verlassen der Sportstätte erfolgt über einen Eingang, bitte haltet euch nicht in den Eingangsbereichen auf und nehmt den direkten Weg zu eurem Kursraum. Folgt dabei den Markierungen.
- ✓ TeilnehmerInnen erscheinen bitte frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn und verlassen die Sportstätte nach Kursende zügig.
- ✓ Zwischen zwei Kursen liegen 30 Minuten Zeit, in denen gelüftet, gereinigt und gewechselt werden kann.
- ✓ Nach jedem Kurs desinfizieren wir häufige Kontaktflächen wie Türklinken etc.
- ✓ In den Kursräumen haben wir Markierungen für euch vorbereitet, bitte nutzt sie, um eure Matten zu platzieren.
- ✓ Während des Kurses, auf deinem Platz, brauchst du keinen Mund-Nase-Schutz tragen. Auf dem Weg dorthin bzw. wieder zurück ist ein Mund-Nasen-Schutz allerdings Pflicht.

- ✓ Desinfiziert euch bitte die Hände wenn ihr unsere Sportstätten betretet und wenn ihr Flächen berührt, mit denen viele Menschen in Kontakt kommen wie Türklinken, Geländer usw.
- ✓ Desinfektions- und Waschmöglichkeiten stehen für die Reinigung zur Verfügung.
- ✓ Kommt bitte schon umgezogen zum Kurs, denn Gemeinschaftsräume und Umkleiden dürfen derzeit nicht genutzt werden. Aufbewahrungsmöglichkeiten für Schuhe & Jacken stehen zur Verfügung.
- ✓ Bewegungskorrekturen machen wir aktuell nicht taktil, also durch anfassen. Wir sind aber super geübt in entsprechendem verbalen Feedback oder zeigen euch Verbesserungsvorschläge.
- ✓ Wir nutzen derzeit keine Kleingeräte und Hilfsmittel, ihr dürft aber gerne selbst mitbringen, was ihr benötigt. (z.B. kleine Handtücher)
- ✓ Bringt bitte auch selber eure Matten mit. Wer keine hat, bringt bitte ein großes Handtuch (mind. 180x60cm) mit.
- ✓ Auf nicht kontaktfreie Begrüßungs- & Abschiedsrituale wird verzichtet.
- ✓ Bei Erkältungssymptomen (auch bei sehr leichten) darf die Sportstätte nicht betreten werden.
- ✓ Nehmt Rücksicht aufeinander, damit jede und jeder sich sicher und wohl fühlen kann.

Wir freuen uns auf ein gemeinsames und sicheres Training!

Empfehlungen des TSH zur Wiederaufnahme des Tanztrainings in der Corona-Krise

Gegenwärtiger Stand der Bestimmungen in Schleswig-Holstein:

- Seit dem 9. Mai dürfen sich auch mehrere Personen treffen, wenn sie zwei Hausständen angehören. Das gilt in der Öffentlichkeit wie im privaten Raum
- Ab dem 18. Mai dürfen u.a. Fitnessstudios und Tanzschulen wieder öffnen. Auch weitere kontaktarme Sportarten im Innenbereich sind dann wieder unter Einschränkungen möglich
- Diverse Betriebe (Restaurants, Kinos etc.) dürfen ab 18.05. wieder öffnen bei einer Abstandsregel von 1,5 Meter und entsprechendem Hygienekonzept, das vom Gesundheitsamt zu genehmigen ist.

Was heißt das für die Wiederaufnahme des Tanzsportes in Schleswig-Holstein?

- Tanzsport ist unter den obigen Bestimmungen wieder möglich!
- Ein Hygienekonzept ist nach bisheriger Verordnung nicht genehmigungspflichtig, sondern liegt in der Verantwortung der einzelnen Vereine, dies wird regional unterschiedlich gehandhabt, bitte informieren sie sich bei ihrem zuständigen Gesundheitsamt. Jedes Mitglied muss das Hygienekonzept kennen und hat sich entsprechend den Vorgaben zu verhalten.
- Die Infektionskette muss jederzeit lückenlos nachvollziehbar sein. Das bedeutet das Führen von Anwesenheitslisten in allen Gruppen-, und Freitrainings.
- Reduzierung der Gruppengrößen so, dass jederzeit der erforderliche Abstand von mindestens 1,5 m der Paare / Personen untereinander eingehalten werden kann.
- Solotanzgruppen können wieder trainieren, auch Kindertanzen ist wieder möglich, sofern die vorgegebenen Abstände untereinander von mindestens 1,5m zwingend jederzeit eingehalten werden können
- Paare, die in häuslicher Gemeinschaft leben, können wieder paarweise trainieren und/oder Privatstunden nehmen
- Da sich Personen treffen dürfen, die zwei Hausständen angehören, ist es auch wieder möglich, dass Paare aus zwei Hausständen miteinander trainieren dürfen. Allerdings sind dann die Hausstände festzulegen, sprich: Beschränkung auf einen festen Tanzpartner-/in, z.B.: AB, CD, EF! Ein BD oder CF bspw. ginge dann nicht.
- Falls möglich kollisionsfreie Ein- und Ausgänge vorhalten, oder zeitliche Abstände zwischen dem Beginn und dem Ende von Gruppen einplanen.

Generelle Hygieneregeln:

- Gründliches Händewaschen/ Desinfektion
- Personen, die Anzeichen einer Virusinfektion haben, ist das Betreten zu untersagen.
- Über den Körperkontakt innerhalb eines festen Paares hinaus, ist weiterer Körperkontakt zu Anderen wie Umarmen, Hände schütteln, etc. strikt zu vermeiden.
- In jedem Fall sollten die Räume immer gut belüftet sein.
- Mitglieder erscheinen bestenfalls gleich in Trainingskleidung.
- Desinfektion von Musikanlagen, Türklinken, WC, etc.

Grundsätzlich sind wir alle, trotz der Lockerungen in den unterschiedlichen Lebenswelten, in der Verantwortung, dass die Ausbreitung des Virus SARS - COV 2 eingedämmt wird. All unser Handeln und unser Umgang miteinander muss weiterhin die schützen, die zu den Risikogruppen gehören. Der Virus ist noch lange nicht überstanden und wird unser Leben noch lange beeinflussen. Wir, der organisierte Sport, tragen jetzt in hohem Maße mit dazu bei, ob es gelingt, die sportlichen Aktivitäten zu erhöhen, ohne dabei die immer noch bestehende Infektionsgefahr außer Acht zu lassen.

Bleiben Sie gesund

Tanzsportverband Schleswig-Holstein

Die zehn Leitplanken des DOSB

Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen.

Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Spilsportarten, sollte unterbleiben oder auf ein Minimum reduziert werden. In Zweikampfsportarten kann ggf. nur Individualtraining stattfinden.

Freiluftaktivitäten präferieren

Sport und Bewegung an der frischen Luft erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, wenn möglich, auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.

Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. In einigen Sportarten kann ggf. sogar der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken erwogen werden.

Umkleiden und Duschen zu Hause

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird ausgesetzt.

Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans.

Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen und Feste unterlassen

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen.

Trainingsgruppen verkleinern

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.

Risiken in allen Bereichen minimieren

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.