



# Öffnungs-Konzept Corona-Virus (Covid-19)

## HYGIENEPLAN FÜR OUTDOORKURSE DES UNTERNEHMEN MAMAFIT ALLGÄU ZUR EINHALTUNG DER CORONA-SCHUTZMAßNAHMEN

Was ist MAMAFit Outdoor?

MAMAFit Outdoor ist ein reiner Outdoorfitness-Kurs für Frauen, die zusammen mit ihrem Baby im Kinderwagen unter Anleitung eines dafür ausgebildeten Trainers Sport treiben. Eine Sportgruppe besteht gewöhnlich aus 8-12 Teilnehmern und deren Babys. Das Training findet in öffentlichen Parks, Waldstücken o.Ä. statt.

Sport nach der Geburt ist nicht nur aus gesundheitlichen Aspekten richtig und wichtig. Auch die soziale Komponente darf hierbei nicht unterschätzt werden. Oft verbringen Mütter den ganzen Tag allein mit ihrem Baby. Dies kann, vor allem durch die derzeitige Situation, zu einer starken sozialen Isolation führen. Wir wollen der Einsamkeit der Mamas entgegenwirken und soziale Kontakte und Austauschmöglichkeiten schaffen, um sie in dieser schönen, aber auch anstrengenden Zeit mit einem Neugeborenen zu unterstützen. Dies geschieht selbstverständlich unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 m und ausschließlich an der frischen Luft.

Unser Training findet draußen an der frischen Luft statt. Hier ist die Ansteckungsgefahr deutlich niedriger als in geschlossenen Räumen. Auch können wir den Mindestabstand von 1,5 m zwischen den Teilnehmern gewährleisten. Schon durch den Kinderwagen, den jeder Teilnehmer mitführt, ist es leichter den Abstand einzuhalten.

---

Schwangere, frischegebackene Mamas und auch Babys gehören nicht zur Risikogruppe. Ganz im Gegenteil: Bewegung an der frischen Luft tut allen Beteiligten gut und kann das Immunsystem stärken.

Eine Teilnahme bei jeglichen Atemwegsbeschwerden, sowohl bei Mutter und Kind wird strikt untersagt. Auch darf ein Trainer keine Kursstunde abhalten, sofern Atemwegsbeschwerden vorliegen.

---

Wir haben für die aktuelle Situation, einen Hygieneplan erarbeitet, um die Sicherheit unserer Trainer und der Teilnehmer zu gewährleisten.

1. FFP2 Maskenpflicht: Alle Teilnehmer und Trainer tragen bevor das Training (Check in) startet, eine FFP2 Maske (Kinder brauchen bis 6 Jahre gar keinen Mund-Nasenschutz zu tragen). In der Regel sind die Kinder in einem Alter von 3-12 Monaten und befinden sich während des Trainings im Kinderwagen oder einem Buggy. Beim Training selbst, ist es nicht nötig einen Mund-Nasenschutz zu tragen, da wir das Training mit genügend Mindestabstand gewährleisten können. Das Tragen eines Mund-Nasenschutzes beeinträchtigt die Sauerstoffaufnahme-fähigkeit, während der körperlichen Aktivität. Wenn ein Teilnehmer dies dennoch freiwillig tun möchte, so kann der Mund-Nasenschutz auch während der Trainingseinheit getragen werden.

2. Mindestabstand: Wir achten beim Training selbst, sowie bei organisatorischen Angelegenheiten auf den vorgeschriebenen Mindestabstand von 1,5 m. Durch unser Einbuchungssystem kann die Anwesenheit problemlos durch den Trainer mit dem eigenen Handy durchgeführt werden. Beim Training am Platz wird ebenfalls der Mindestabstand von 1,5 m eingehalten. Das betrifft das Warm-Up aber auch das Training an Bänken oder Treppen etc. Wir halten beim Gehen und Laufen einen Abstand von 2 m ein. Das Training wird auf die Gruppengröße angepasst und kann, bei größeren Gruppen auch nur an einem Platz stattfinden (auf einer Wiese o.Ä.).

3. Kein Körperkontakt: Wir arbeiten ohne Körperkontakt. Das betrifft sowohl das Überprüfen der Anwesenheit, das Training selbst (zurzeit werden keine Partner- oder Gruppenübungen durchgeführt), die Unterstützung beim Training, sowie die Beratungsarbeit. Die Anleitung sowie

Korrekturen unserer Trainer erfolgen, ausschließlich verbal mit vorgeschriebenem Mindestabstand.

4. Teilnahmevoraussetzungen gemäß der 3G Regel -> Geimpft, Genesen, Getestet (Diese Regel entfällt ab Inzidenz unter 50)

- Als geimpft gilt, wer vor 14 Tagen die letzte vorgesehene Impfung erhalten hat, einmaliger Nachweis nötig
- Als genesen gilt, wer über einen PCR-Test eine SARS-CoV-2-Infektion hatte, die mindestens 28 Tage und maximal 6 Monate zurückliegt, einmaliger Nachweis nötig
- Als getestet gilt, wer über einen Antigen-Schnelltest (innerhalb der letzten 24 Std. gültig) oder PCR-Test (innerhalb der letzten 24 Std. gültig) verfügt.
- Dies wird vom Trainer vor Kursbeginn überprüft - Check In.

5. Anwesenheitscheck: Die Anwesenheit wird durch den Trainer über unser Buchungssystem geprüft, hier nutzt die Trainerin ihr eigenes Handy zur Anmeldung und es besteht kein Kontakt zu anderen Geräten. Falls doch, werden sämtliche Tätigkeiten von dem Trainer mit desinfizierten Händen und/oder Einweghandschuhen durchgeführt. Desinfektionsmittel ist von jedem Trainer verpflichtend mitzuführen.

6. Kauf von Kurseinheiten: Neue Kurseinheiten werden von den einzelnen Teilnehmern selbst, in der App über das eigene Handy gekauft. Hierzu ist kein Kontakt zum Trainer notwendig. Beratungsarbeiten werden mit einem Mindestabstand 1,5 m durchgeführt. Kommt es zu einem Verkauf vor Ort - wird dies auch mit Abstand und FFP2-Maske erfolgen.

7. Teilnahme Kinder: Alle Kinder, die derzeit beim Training dabei sind, sollen in der Tragehilfe oder im Kinderwagen/Radanhänger sitzen oder direkt beim Kinderwagen in der unmittelbaren Nähe der erwachsenen Begleitperson bleiben. Jeder Teilnehmer muss dafür sorgen, dass das eigene Kind den empfohlenen Sicherheitsabstand zu weiteren am Training teilnehmenden Personen/Kindern einhält. Geschwisterkinder über 6 Jahre müssen zum Check-In ebenfalls eine Maske tragen.

8. Kursorte: Unsere Kurse finden in Parks statt, die wieder für Freizeitbetätigungen freigegeben sind. Sollte ein Treffpunkt oder Trainingsort (z. B. Spielplatz, Freizeitsportanlagen usw.) aktuell noch gesperrt sein, so wird vorübergehend ein abweichender Ort angeboten. Je nach Gruppengröße kann das Training auch mit weniger oder keiner Raumbewegung im bisher üblichen Sinn stattfinden. Das betrifft vor allem den Fall, wenn in der Fortbewegung der nötige Mindestabstand (Stand 1,5m; Gehen/Laufen 2 m) nicht eingehalten werden kann.

9. Teilnehmerzahl: Um am Training teilzunehmen muss sich jeder Kunde vorher über unser Anmeldesystem anmelden. Die Kursplätze können wir somit auf 25 Teilnehmer begrenzen.

10. Teilnehmerdaten: Durch unser digitales Anmeldesystem inklusive Kontaktdaten, können Infektionsketten schnell nachvollzogen werden.