



## **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 Neugeborenem 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. Mund-Naseschutz: Alle Teilnehmer und Trainer tragen bevor das Training (Check in) startet, einen Mund-Naseschutz (Kinder brauchen bis 6 Jahre keinen Mund-Naseschutz 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- Naseschutz zu tragen, da wir das Training mit genügend Mindestabstand gewährleisten können. Das Tragen eines Mund-Naseschutzes beeinträchtigt die Sauerstoffaufnahmefähigkeit, während der körperlichen Aktivität. Wenn ein Teilnehmer dies dennoch freiwillig tun möchte, so kann der Mund-Naseschutz 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 Trainier 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. Einsatz von Kleingeräten: Wir setzen bis auf weiteres keine unserer Kleingeräte (Theraband, Rubberband, Brazils etc.) für das MAMAFit Training ein. Wir arbeiten bei den Übungen nur mit unserem eigenen Körpergewicht oder verwenden Material, dass die Teilnehmer selbst mitbringen müssen (z. B. Wasserflaschen, Handtuch, Sportmatte).

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 und Einmalhandschuhe sind 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.

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. (Geschwisterkinder müssen auch separat angemeldet werden, um die maximale Teilnehmeranzahl einhalten zu können)
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 10 Teilnehmer begrenzen.
10. Teilnehmerdaten: Durch unser digitales Anmeldesystem inklusive Kontaktdaten, können Infektionsketten schnell nachvollzogen werden.