

# Verhaltensregeln und Hygienevorschriften



zur Fortsetzung des Trainingsbetriebes



(gültig ab 07.06.2021)

- 1) Der Zutritt zur Sportstätte erfolgt nacheinander unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,50 m. Die gleichen Regeln gelten auch beim Verlassen des Gebäudes.
- 2) Ein **medizinischer Mund- und Nasenschutz (OP- oder FFP2-Maske)** ist mitzubringen und beim Betreten und Verlassen der Räume sowie auf dem Weg zur Umkleidekabine zu tragen.
- 3) Nach dem Betreten des Trainingsraumes sind unverzüglich die Hände zu waschen und/ oder zu desinfizieren.
- 4) Umkleideräume und Duschen dürfen nur **einzelnen** genutzt werden.
- 5) Die Sportler\*innen tragen sich in die Anwesenheitsliste ein und bestätigen, dass sie keine Symptome einer Atemwegsinfektion aufweisen und dass sie während der letzten 2 Wochen keinen Kontakt zu Covid-19-Infizierten hatten.
- 6) Jegliche Körperkontakte (z. B. bei Begrüßung und Verabschiedung) müssen unterbleiben.
- 7) Die Übungsleiter\*innen weisen den Sportlern eine individuelle Trainings- und Pausenfläche zu.

- 8) Der Mund-Nasen-Schutz kann während der Sporeinheit abgelegt werden, muss aber immer in Reichweite bleiben.
- 9) Es gibt keine sportartbezogenen Hilfestellungen, Korrekturen und Partnerübungen, bei denen der erforderliche Abstand nicht wahrgenommen werden kann.
- 10) Möchte man sich während der Sporeinheit von seiner Trainingsfläche entfernen (z.B. beim Gang zur Toilette), darf dies nur einzeln und **mit Maske** geschehen – der Mindestabstand zu den anderen Anwesenden ist stets einzuhalten.
- 11) Jede/r Sportler\*in trainiert mit seinen zugewiesenen Hanteln und Scheiben. Diese sind nach Trainingsende durch den Sportler zu desinfizieren.
- 12) Jede einzelne Trainingsgruppe reinigt nach ihrer Einheit den Sanitärbereich - Türgriffe, Armaturen und WC (sofern diese benutzt wurden).
- 13) Für die Einhaltung der Hygienevorschriften ist pro Trainingsgruppe jeweils eine Person verantwortlich - in der Regel die Übungsleiter\*innen.
- 14) Auf dauerhafte gute Durchlüftung der Räume ist zu achten.
- 15) Publikumsverkehr ist nicht gestattet.