

Hygiene- und Abstandsregeln

Übungsleiter und Teilnehmer müssen folgende Regeln einhalten:

- Die Anreise erfolgt möglichst einzeln
- Übungsleiter und Teilnehmer erscheinen bis auf die Sportschuhe bereits umgezogen und mit eigenem Mund-Nasen-Schutz; Umkleiden und Duschen sind bis auf Weiteres geschlossen
- Die Halle ist nach dem Ankommen unverzüglich durch den Eingang am Parkplatz zu betreten. Ansammlungen vor und in dem Gebäude sind nicht gestattet
 - Beim Betreten und Verlassen des Gebäudes und bei jeglichem Aufenthalt außerhalb der eigentlichen Halle (z.B. bei Toilettengängen) ist ein Mundschutz zu tragen
 - Beim Betreten des Gebäudes sind die Hände sofort zu desinfizieren; entsprechende Mittel stehen bereit (so schnell wie möglich werden Desinfektionsspender angebracht, die diese dann ersetzen)
- Nach dem Betreten des Gebäudes folgen Sie bitte dem eingerichteten Einbahnstraßen-System. Einen entsprechenden Plan finden Sie in der Anlage
- Die Halle wird ausschließlich über den Eingang im Foyer betreten.
- Nach dem Betreten verteilen Sie sich bitte unter Berücksichtigung eines Mindestabstandes von 1,5 Metern, wechseln die Schuhe. Für die Ablage der Straßenschuhe, Jacken, Getränke.... Stehen an der Außenseite der Halle Bänke mit abgetrennten Parzellen je Teilnehmer
- Nach der Ablage der Wechselsachen / Getränke trägt sich bitte jeder Teilnehmer an jedem Termin in die dafür vorgesehenen Listen am Stehtisch ein. Die Daten werden benötigt, um etwaige

Infektionsketten zurückverfolgen zu können und werden nach 6 Wochen durch den Vorstand vernichtet. Durch die Unterschrift bestätigen die Teilnehmer gleichzeitig, dass sie keine Krankheitsanzeichen feststellen können und seit mindestens 2 Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person stattgefunden hat. Die Übungsleiter entnehmen die ausgefüllte Liste nach jeder Stunde und werfen diese in den in der Halle angebrachten Briefkasten.

- Während des gesamten Aufenthaltes in der Sporthalle gilt ein Mindestabstand von 1,5 Metern bzw. 5 Meter bei den intensiven Sportarten Zumba und Step Aerobic. Sämtliche Körperkontakte, auch Hilfestellungen müssen unterbleiben!
- Die Geräteräume sind ausschließlich durch die Übungsleiter zu betreten.
 - Es dürfen nur Geräte entnommen werden, die desinfizierbar sind
 - Sofern keine eigenen Yoga-Matten mitgebracht werden können, was wir empfehlen, sind für die vereinseigenen Matten ausreichend große Handtücher mitzubringen und aufzulegen
 - Alle entnommenen Geräte, Matten.... Müssen desinfiziert werden. Entsprechendes Flächen-Desinfektionsmittel sowie Einmalhandschuhe befinden sich in der „Gerda“.
- Die Toiletten sind bitte nur im Ausnahmefall und nur einzeln unter Berücksichtigung der Einbahnstraße aufzusuchen. Betätigen Sie bitte zur Kennzeichnung die im Flur angebrachten *frei/besetzt“-Schieber. Auch beim Toilettengang ist der Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Nach jeder Benutzung müssen Toilette und Waschbecken durch den Teilnehmer desinfiziert werden. Entsprechende Tücher liegen bereit.

- Im Falle eines Unfalles müssen Übungsleiter, Unfallopfer und sämtliche sonstigen Helfer einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Die Erste-Hilfe-Kästen wurden entsprechend aufgestockt.
- Die Übungsleiter lüften vor und nach jeder Stunde
- Gäste sind nicht gestattet; Kinder unter 14 Jahren dürfen durch eine Person begleitet werden
- Die Übungsleiter sorgen für ein zügiges Verlassen der Halle nach der Stunde, um ein Begegnen der Gruppen zu vermeiden. Hierfür benutzen Sie bitte den Ausgang zum Sportplatz. Das Nutzen sämtlicher Nebenräume ist nicht gestattet.
- Die Übungsleiter desinfizieren bitte sämtliche Türklinken
- Die Übungsleiter tragen in die ausliegende Listen Beginn und Ende der Trainingseinheiten ein. Berücksichtigen Sie bitte, dass die in dem Stundenplan angegebenen Endzeiten der Übungsstunden den Zeitpunkt des Verlassens der Halle definieren.

Hygiene- und Abstandsregeln ab dem 30.05.2020 (EINGANG)

- Betreten des Gebäudes & Aufenthalt in den Fluren, auf den Toiletten ausschließlich mit einem **Mund-Nasen-Schutz**
- **Desinfizieren** Sie sich unverzüglich nach dem Betreten des Gebäudes die Hände
- Bitte **halten Sie Abstand** – mindestens 1,5 Meter
- **Folgen** Sie der **Einbahnstraßen-**Regelung und gegebenenfalls den **Weisungen Ihres Übungsleiters**
- **Verlassen** Sie nach Ihrer Sporteinheit Halle und Gelände bitte **unverzüglich**

Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Kooperation!

HINWEIS IN DER HALLE

Bitte halten Sie **Abstand** und beachten Sie die **Hygieneregeln** (z.B. Niesetikette)! Legen Sie Ihre **mitgebrachten Sachen** bitte auf die dafür vorgesehenen **Bänke**. Bitte tragen Sie sich unbedingt in die **Teilnehmerlisten** ein.

HINWEIS GERÄTERÄUME

Betreten der **Geräteräume** bitte **ausschließlich** durch die **Übungsleiter**. Bitte entnehmen Sie ausnahmslos **nur** solche **Geräte**, **die desinfiziert werden können**. **Matten** dürfen nur unter Verwendung ausreichend **großer Handtücher** genutzt werden. **Alle** entnommenen **Geräte** müssen nach der Benutzung **desinfiziert** und an ihren Platz zurück gebracht werden. **Alle** benutzten **Türklinken** sind durch den **Übungsleiter** zu **desinfizieren**.

TOILETTEN

Bitte benutzen Sie die Toiletten nur **einzel**n und im **Notfall**.

Benutzen Sie bitte die angebrachten **Schieber** „frei / besetzt“.

Nach jeder Benutzung müssen die Klobrille und das Waschbecken **desinfiziert** werden!