



# Hygienekonzept und Verhaltensregeln für den Sport

## Allgemeine Vorgaben

Es dürfen nur Personen das Training aufnehmen, die die folgenden Bedingungen erfüllen

- Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-CoV -Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur ab 38° C, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen).
- Kein Nachweis einer SARS-CoV-Infektion in den letzten 14 Tagen
- In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARS-CoV getestet worden ist.

## Mundschutz

Außerhalb des Trainings in geschlossenen Räumlichkeiten, insbesondere beim Durchqueren von Eingangsbereichen, bei der Entnahme und dem Zurückstellen von Sportgeräten, sowie in Sanitärbereichen (WC-Anlagen) ist eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen. Davon Ausgenommen ist bei der Ausübung der sportlichen Aktivität.

## Abstandsgebot

Es ist ein Abstand von mindestens 1,5 m einzuhalten - auch beim Betreten oder Verlassen der Sporthalle.

Die Nichteinhaltung der Abstandsregel ist nur den Personen gestattet, für die im Verhältnis zueinander die allgemeine Kontaktbeschränkung nicht gilt (z. B. Personen des eigenen Hausstands).

## Gruppengröße

- Richtet sich nach Raumgröße

## Kurse

- Dauer max. 60 Minuten
- Die Kursleiter führen eine Anwesenheitsliste

## Lüftungskonzept

Die Hallenlüftung im Erdgeschoss wird automatisch über Präsenzsensoren gesteuert

## Waschgelegenheiten

In den Toiletten im EG sind Flüssigseife und Einmalhandtücher vorhanden.

## Nutzungsverbot

Die Duschen und Umkleidekabinen sind gesperrt

**Hallenschuhe** im Eingangsbereich zur Sporthalle (EG) oder im Flur vor dem Bodyfit anziehen

Die Einhaltung des Hygienekonzeptes wird von den Abteilungsleitern, Übungsleitern, Kursleitern und Aufsichten (im Bodyfit) überprüft.

Abteilungsleitern, Übungsleitern, Kursleitern und Aufsichten sind berechtigt, vom Hausrecht Gebrauch zu machen und bei Verstößen einen Verweis aus der Sporthalle auszusprechen.

Mundschutz bis in den Kursraum tragen

Händedesinfektion beim Betreten und Verlassen des Fitnessstudios

Name und Telefonnummer müssen in die Liste eingetragen werden

Mindestabstand: 1,5 m

- Auch bei der Gerätenutzung:  
Gegebenenfalls ein Gerät zwischen den Stationen freilassen
- Auch bei der Nutzung der Treppe:  
Bei „Gegenverkehr“ unten oder oben warten
- Auch beim Betreten oder Verlassen der Sporthalle – keine Gruppenbildung

Die Trainingsgeräte sind nach jeder Nutzung zu desinfizieren.  
Die Aufsichten weisen dazu ein.

Die zeitgleiche Nutzung des Fitnessstudios ist auf  
12 Mitglieder begrenzt

Lüftung

- Training wenn möglich bei geöffneten Fenstern.
- Bei hohen oder niedrigen Außentemperaturen (und geschlossenen Fenstern) ist die Lüftungsanlage auf Stufe 3 einzuschalten.

## Weitere Regeln für den Kursraum



Mundschutz bis in den Kursraum tragen

Mindestabstand: 1,5 m

- Während des gesamten Kurses
- Auch bei der Nutzung der Treppe:  
Bei „Gegenverkehr“ unten oder oben warten
- Auch beim Betreten oder Verlassen der Sporthalle – keine Gruppenbildung

Gruppengröße

- Maximal 15 Personen (mit Übungs- bzw. Kursleiter)

Lüftung

- Training wenn möglich bei geöffneten Fenstern.
- Bei hohen oder niedrigen Außentemperaturen (und geschlossenen Fenstern) ist die Lüftungsanlage auf Stufe 3 einzuschalten.
- Zwischen einzelnen Kursen ist 5 Minuten durch Öffnen der Fenster zu lüften.