



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.

3G

Ab einer 7-Tage-Inzidenz von 35 oder mehr im Landkreis (oder in der kreisfreien Stadt) trifft indoor breitflächig der 3G-Grundsatz zu: Persönlichen Zugang haben deshalb dann nur **Geimpfte**, **Genesene** oder aktuell **Getestete**!

Bezüglich **Test** gelten folgende Regeln:

Es ist ein schriftliches oder elektronisches **negatives Testergebnis**

- eines PCR-Tests, der vor höchstens 48 Stunden durchgeführt wurde,
- eines POC-Antigentests („Schnelltest“), der vor höchstens 24 Stunden durchgeführt wurde,
- oder ein unter Aufsicht vorgenommener Antigentest („Selbsttest“), der vor höchstens 24 Stunden vorgenommen wurde, **vorzulegen**.

Bezüglich **Selbsttest** hat der Vereinsausschuss vereinbart, dass diese – sofern organisatorisch möglich – zugelassen sind. Für Kurse ist die Aufsicht für die meisten Kursleiter/innen nicht möglich. Bitte bei Selbsttests unbedingt vorher bei dem/der jeweiligen Kursleiter/in sowie auch Abteilungsleiter/in nachfragen!

Maskenpflicht

Vor und nach dem Training (z. B. Eingangsbereiche, WC-Anlagen, Umkleiden, Abholung und Rückgabe von Sportgeräten etc.) gilt eine Maskenpflicht („OP-Maske“, medizinische Maske).

Bei der Ausübung der sportlichen Aktivität sowie die Nutzung der Dusche besteht keine Maskenpflicht!

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

- Keine allgemeine Begrenzung: Es muss ausreichend Abstand (mind. 1,5 m) eingehalten werden.

Kurse

- Die Kursleiter/Abteilungsleiter führen eine Anwesenheitsliste.

Lüftungskonzept

Die Hallenlüftung im Erdgeschoss wird automatisch über Präsenzsensoren gesteuert.

Waschgelegenheiten

In den Toiletten im EG sind Flüssigseife und Einmalhandtücher vorhanden.

Händedesinfektion

Desinfektionsmittelspender befinden sich nach dem Eingang links sowie am Ausgang Richtung Weinberge.

Umkleide

Mit Maske und unter Einhaltung des Mindestabstandes (> 1,5 m) gestattet

Duschen

Die Nutzung der Duschen ist unter Einhaltung des Mindestabstandes (> 1,5 m) gestattet.

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 und verantwortet.

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

Weitere Regeln für das Bodyfit



Masken bis in das BodyFit tragen

Händedesinfektion beim Betreten und Verlassen des Fitnessstudios

Die Umkleiden im BodyFit können unter Einhaltung des Mindestabstandes (> 1,5 m) genutzt werden.

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 15 Personen 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



Masken bis in den Kursraum tragen

Sportschuhe vor Betreten des BodyFit anziehen.

Die Umkleiden im BodyFit können unter Einhaltung des Mindestabstandes (> 1,5 m) genutzt werden.

Händedesinfektion beim Betreten (der Spender befindet sich neben dem Eingang zum Übungsleiterzimmer BodyFit).

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

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.

Verlassen des Kursraumes

- Der Kursraum ist über das obere Treppenhaus (Richtung Weinberge) zu verlassen. Dazu bitte Straßenschuhe, Kleidung und Sporttasche mit in den Kursraum nehmen.