

Corona: Regeln für die Abteilung Fit und Gesund

1. Mitglieder einer **Risikogruppe** wägen sorgsam ihre Teilnahme ab.
2. Bitte **melde** dich zum Training/den Kursen an bzw. stelle sicher, dass der Übungsleiter deine **Teilnahme** notiert. Von Erstteilnehmern wird der Übungsleiter auch Adressdaten erfassen.
3. Erscheine NICHT mit Krankheitssymptomen zum Training.
4. Bringe mindestens zwei Handtücher mit zum Training: Eines zum Unterlegen (Körperlänge) und ein zweites zum Abwischen von Schweiß.
5. Wir empfehlen das Tragen einer Mund-Nase-Maske beim Betreten/Verlassen der Halle.
6. Achte beim Betreten sowie Verlassen der Halle auf den entsprechenden **Abstand** zu anderen Sportlern. Wir vermeiden die Bildung von „Warteschlangen“.
7. **Desinfiziere** Deine Hände vor dem Betreten und beim Verlassen des Gebäudes. Desinfektionsmittel sind am Eingang bereitgestellt (die Übungsleiter stellen dies sicher).
8. Am Eingang dürfen **keine Warteschlangen** von Übungsteilnehmern entstehen, sollte das Sportgelände noch geschlossen sein, beachte die **Abstandsregel**.
9. Bitte halte Abstand in der **Umkleidekabine**; als Höchstzahl wird 5 Personen empfohlen. Falls notwendig, nutze die 2. Umkleidekabine oder den Gymnastikraum. Die **Dusche** darf gleichzeitig nur von 2 Personen benutzt werden. Nach Nutzung sind die Armaturen mit bereitgestelltem **Desinfektionsmittel** zu reinigen. Während des Aufenthaltes in der Umkleidekabine bzw. Dusche **sollten die Fenster geöffnet** sein.
10. **Die Höchstgrenzen für die Räume** sind: Halle = 16 Personen; Gymnastikraum = 4 Personen; Vielphoneraum= 10.
11. **Vermeide Körperkontakt** zu anderen
12. **Sportgeräte** (z.B. Hanteln, Bänder, Bälle) werden während einer Trainingseinheit nur von genau einer Person genutzt. Benutzte Sportgeräte werden von den Übungsleitern nach dem Training desinfiziert.
13. **Toiletten** dürfen nur jeweils einzeln betreten werden und sind mit entsprechenden Hygiene Artikeln ausgestattet.