



## Empfehlungen zum Hallensport unter Corona-Regeln

### 1. Einladung

- Die maximale Personenzahl in den Sporthallen darf in keinem Fall überschritten werden:

Kleine Halle	max. 15 Personen
Große Halle	max. 30 Personen
Mehrzweckraum am Vereinsheim	max. 5 Personen

Bereits bei der Einladung zum Training ist deshalb zu prüfen, mit wie vielen Teilnehmer zu rechnen ist. Eventuell ist das Training auf 2 unterschiedliche Termine zu verteilen. Zuschauer (auch Eltern) sind nicht zugelassen.

- Bei Trainingsveranstaltungen mit Turn- oder Gymnastikmatten müssen die Teilnehmer ausreichend große Badehandtücher mitbringen.
- Für die Unterschrift der Teilnahmebestätigung beim Herzsport müssen die Teilnehmer einen eigenen Schreibstift/Kugelschreiber mitbringen. Alternativ muss der Stift/Kugelschreiber nach jeder Nutzung desinfiziert werden.
- Bei Kindertraining sollte ggf. ein zusätzlicher Betreuer eingeplant werden, damit die Kinder jederzeit zur Einhaltung der Abstandsregeln angeleitet werden können (möglichst 1 Betreuer je 5 Kinder).
- Alle Teilnehmer sollten auf das grundsätzliche Infektionsrisiko hingewiesen werden, insbesondere Risikogruppen (Lungenkranke, Vorerkrankte, Senioren). Eine schriftliche Einwilligung zur Teilnahme am Hallensport ist aber nicht nötig.
- Von Fahrgemeinschaften ist nach wie vor abzusehen.
- Die Teilnehmer müssen bereits umgezogen in Sportkleidung und lediglich in Straßenschuhen zum Training erscheinen. Turnschuhe sind ebenfalls mitzubringen. Umkleiden und Duschen sind geschlossen.

### 2. Trainingsvorbereitung

- Die Übungsleiter oder ein Aufbauteam bestehend aus den Teilnehmern sollten möglichst 15-20 Minuten vor Trainingsbeginn vor Ort sein, um die nötigen Vorbereitungen zu treffen.
- Der Hallenraum muss vor dem Training durchgelüftet werden, eventuell auch durch Öffnen der Eingangstüren.
- Beide Flügeltüren im Eingangsbereich sind zu öffnen, um bei dem Weg in und aus der Halle die Abstandsregeln einzuhalten.
- Die WC's sind zu kontrollieren, ob Einwegpapierhandtücher und Flüssigseife vorhanden sind.
- Die Trainingsstation je Teilnehmer ist vor dem Training aufzubauen:
  - Verlegen der Turn-/Gymnastikmatten (diese sind insbesondere an den Schlaufen nur mit Einweghygienetücher anzufassen, die direkt danach zu entsorgen sind),
  - Verteilen der Sportgeräte,
  - Aufbau von Hütchen zur Abstandsmarkierung
- Zur Reinigung der Sportgeräte sind Einweghygieneputztücher auszulegen.

### 3. Empfang der Teilnehmer

- Eine Pflicht zur Bedeckung von Mund und Nase besteht nicht in den Hallenräumen. Es wird aber das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung bis zum Eintritt und dem Verlassen der Hallenräume empfohlen.
- Klönschnack unter Vereinsmitgliedern ist auf ein Minimum reduzieren.
- Die Teilnehmer sollen sich nicht vor der Halle oder im Eingangsbereich sammeln, sondern zügig und direkt in die Halle gehen.
- Die Turnschuhe sind am Hallenrand auf einer Turnbank anzuziehen und die Straßenschuhe dort abzustellen und die Mund-Nasen-Bedeckung abzulegen.

### 4. Training

- Outdooraktivitäten sind zu bevorzugen.
- Das Training muss kontaktlos erfolgen. Der 1,5 Meter Abstand ist ständig einzuhalten.
- Trinkpausen sind selbstverständlich möglich, aber dienen nicht zum Austausch zwischen Gruppenmitgliedern. Es müssen eigene Getränkeflaschen je Teilnehmer mitgebracht werden, die zu Hause gefüllt wurden.
- Auch während des Trainings sollten der Hallenraum möglichst gelüftet werden.

### 5. Trainingsende

- Der Abbau und das Verlassen der Hallenräume ist im Rahmen der Zeitplanung berücksichtigen, um Kontakt zu anderen Gruppen zu vermeiden. Das Trainingsende sollte deshalb 15 Minuten vor dem regulären Ende der Hallenzeit eingeplant werden.
- Die Sporthalle ist nach dem Training zu lüften.
- Der Abbau sollte mit Mund-Nasen-Bedeckung erfolgen.
- Die Turnmatten sind durch Abbauteams (2 Personen) abzuräumen. Die Schlaufen an den Turnmatten sollten nur mit Einweghygieneputztücher angefasst werden, die direkt danach zu entsorgen sind.
- Die Sportgeräte sind von den Teilnehmern mit Einweghygieneputztücher zu reinigen, die auch direkt danach zu entsorgen sind.
- Turn-/Gymnastikmatten müssen/können nicht gereinigt werden.
- Neuralgische Punkte (z.B. Türgriffe) sollten ebenfalls mit Einweghygieneputztücher gereinigt werden, die auch direkt danach zu entsorgen sind.
- Der Geräteraum ist aufgeräumt zu hinterlassen.
- Desinfektionsmittel und unbenutzte Einweghygienetücher sind im Geräteraum einzuschließen.
- Das Anziehen der Straßenschuhe sollte geordnet unter Einhaltung der Abstandsregeln erfolgen.
- Die Teilnehmer müssen die Sporthalle direkt nach dem Training verlassen, das Duschen erfolgt zu Hause.
- Bitte eigenständig dafür Sorge tragen, wenn neue Reinigungsmaterialien benötigt werden (Einwegpapierhandtücher, Flüssigseife, Desinfektionsmittel, Einweghygieneputztücher). Diese können auch durch die Übungsleiter selbst beschafft werden, wobei der BSCG die Kosten gegen Vorlage einer Quittung erstatten wird.
- Spätestens am Trainingsende muss je Trainingsveranstaltung die Teilnehmerliste ausgefüllt sein.