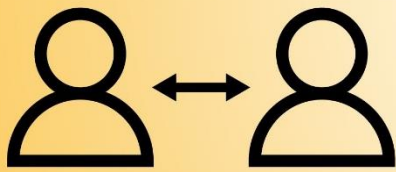




Hygiene- und Pandemieplan gemäß Coronaverordnung für Hallensport (30. Mai 2020)



DISTANZREGELN

- Der Mindestabstand von 1,5 Metern ist stets einzuhalten, besonders beim Empfang der Teilnehmer, bei Ansprachen und Trainingsübungen.
- Keine körperlichen Begrüßungsrituale (z.B. Händedruck) durchführen.
- Möglichst Sport im Freien treiben und Outdoor-Aktivitäten bevorzugen.
- Kein Abklatschen, In-den-Arm-Nehmen und gemeinsames Jubeln.
- Die maximale Personenzahl in der Sporthalle nicht überschreiten.



HYGIENEREGELN

- Vor, möglichst auch während und nach dem Training ausreichend lüften.
- Auf Turn- und Gymnastikmatten sind große Badehandtücher zu legen.
- Nutzung der WC-Anlagen in den Sporthallen.
- Händewaschen (mindestens 30 Sekunden und mit Flüssigseife) und –trocknen mit Einwegpapierhandtüchern.
- In die Armbeuge oder Taschentuch husten und niesen, nicht in die Hand.
- Einwegpapierhandtücher u. Taschentücher nach der Benutzung entsorgen.
- Mitbringen eigener Getränkeflasche, die zu Hause gefüllt wurde.
- Vermeiden von Naseputzen in den Sporthallen.
- Sportgeräte, die mit den Händen angefasst werden, sind zu desinfizieren.



ANGEHÖRIGE VON RISIKOGRUPPEN

- Risikogruppen (Lungenkranke, Vorerkrankte, Senioren) sind zu schützen.
- Vor Trainingsbeginn sollte auf das Infektionsrisiko hingewiesen und der Gesundheitszustand abgefragt werden (z.B. bei der Einladung zur Trainingseinheit und/oder Empfang der Teilnehmer).
- Alle Teilnehmer sind in einer Liste je Trainingseinheit zu erfassen (Datum, Uhrzeit, Name). Die Liste ist mindestens 3 Wochen aufzubewahren.
- Liegt eines der folgenden Symptome vor, sollte der Teilnehmer dringend zu Hause bleiben bzw. einen Arzt kontaktieren: Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome.



KÖRPERKONTAKTE

- Jegliches Training muss kontaktfrei erfolgen.
- Mund-Nasen-Bedeckung bis zum Eintritt und dem Verlassen der Hallenräume tragen.
- Übungsstation je Teilnehmer mit Matte u. Abstände mit Hütchen markieren.
- Zeitliches Ankommen und Verlassen der Hallenräume im Rahmen der Zeitplanung berücksichtigen, um Kontakt zu anderen Gruppen zu vermeiden.
- Kontakt- und Mannschaftssportarten müssen ohne Wettkampfsimulationen und –spiele durchgeführt werden.



VEREINSHEIME UND UMKLEIDEN BLEIBEN GESCHLOSSEN

- Die Umkleidekabinen und Duschen bleiben ständig geschlossen.
- Alle Teilnehmer kommen bereits umgezogen zu den Sporthallen und ziehen sich die Turnschuhe in der Sporthalle an und wieder aus.
- Zuschauer (auch Eltern von Kindern) sind nicht erlaubt, nur Sportteilnehmer.
- Verlassen der Sporthalle direkt nach dem Training, das Duschen erfolgt zu Hause.



TRAININGSGRUPPEN VERKLEINERN (MAX. 5 PERSONEN)

- Das Training soll an Stationen oder in Kleingruppen stattfinden.
- Die aktuell empfohlene Größe der Kleingruppen liegt bei max. 5 Personen.
- Bei Kinder- und Jugendtraining sollte eine betreuende Person je 5 Teilnehmer anwesend sein.