

# Hygiene- und Verhaltensregeln für Mitglieder des Freizeitsportverein Lehen e.V.

## Allgemeines

Teilnahme an den Sportstunden nur bei Symptomfreiheit. Diese bestätigen die Teilnehmer mit dem Einloggen am Halleneingang. Das Einloggen ist zur Zurückverfolgung von eventuellen Infektionsketten verpflichtend und ist ausschließlich mit dem Mitgliedsausweis möglich!

Beim Auftreten eines positiven Falls werden die Teilnehmerdaten an das Gesundheitsamt weitergegeben.

Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen (gerechnet ab dem Tag der Erkrankung) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.

- Umkleiden und Duschen sind geschlossen → in Sportkleidung kommen
- Eigene Trainingsmatte mitbringen
- Großes Handtuch zum Unterlegen beim Mattentraining und ein kleines zum Hände abtrocknen bei Toilettenbesuch mitbringen

## Einhaltung der Abstandsregeln

Der Mindestabstandes von 1,5 m muss jederzeit eingehalten werden, auch beim Aufenthalt vor der Halle und in den Fluren. Betreten der Sportstätte ebenfalls einzeln mit Abstand.

Es ist ein Einbahnstraßen-System eingeführt:

- Eingang in die Halle → über vorderen Eingang
- Ausgang aus der Halle → über Hinterausgang beim kleinen Saal.

Die Halle darf nur auf Aufforderung des Übungsleiters betreten werden und nur wenn die vorangehende Gruppe die Halle verlassen hat.

Nach Stundenende soll die Halle zügig verlassen werden!

Toilettenanlage nur einzeln betreten → frei/besetzt-Schild entsprechend drehen.

## Mund-Nasen-Schutz:

Die Teilnehmer und Übungsleiter tragen ihn

- vor der Sportstunde: von der Ankunft bei der Halle bis zum Erreichen ihrer Trainingsfläche.
- nach der Sportstunde: vom Verlassen ihrer Trainingsfläche bis nach dem Verlassen der Halle.
- beim Besuch der Toilette während der Stunde, falls sich mehrere Teilnehmer gleichzeitig dort aufhalten.

## Händedesinfektion:

Teilnehmer und Übungsleiter müssen die Hände beim Betreten und vor dem Verlassen der Halle, sowie nach dem Toilettenbesuch desinfizieren.

Bei **Barfußtraining** sind auch die Füße vor der Stunde zu desinfizieren!

## Gerätedesinfektion:

Benutzte Geräte am Stundenende **nicht verräumen**, sie müssen dem Übungsleiter zur Desinfektion bereitgelegt werden.

## Trainingsfläche

Bei stationären Stunden (z.B. Bodystyling, Pilates, Wirbelsäulengymnastik) hat jeder Teilnehmer eine **rot-weiß gekennzeichnete Fläche** von 10 m<sup>2</sup> zur Verfügung.

Bei Stunden mit Raumwegen müssen jedem Teilnehmer 40 m<sup>2</sup> zur Verfügung stehen.