

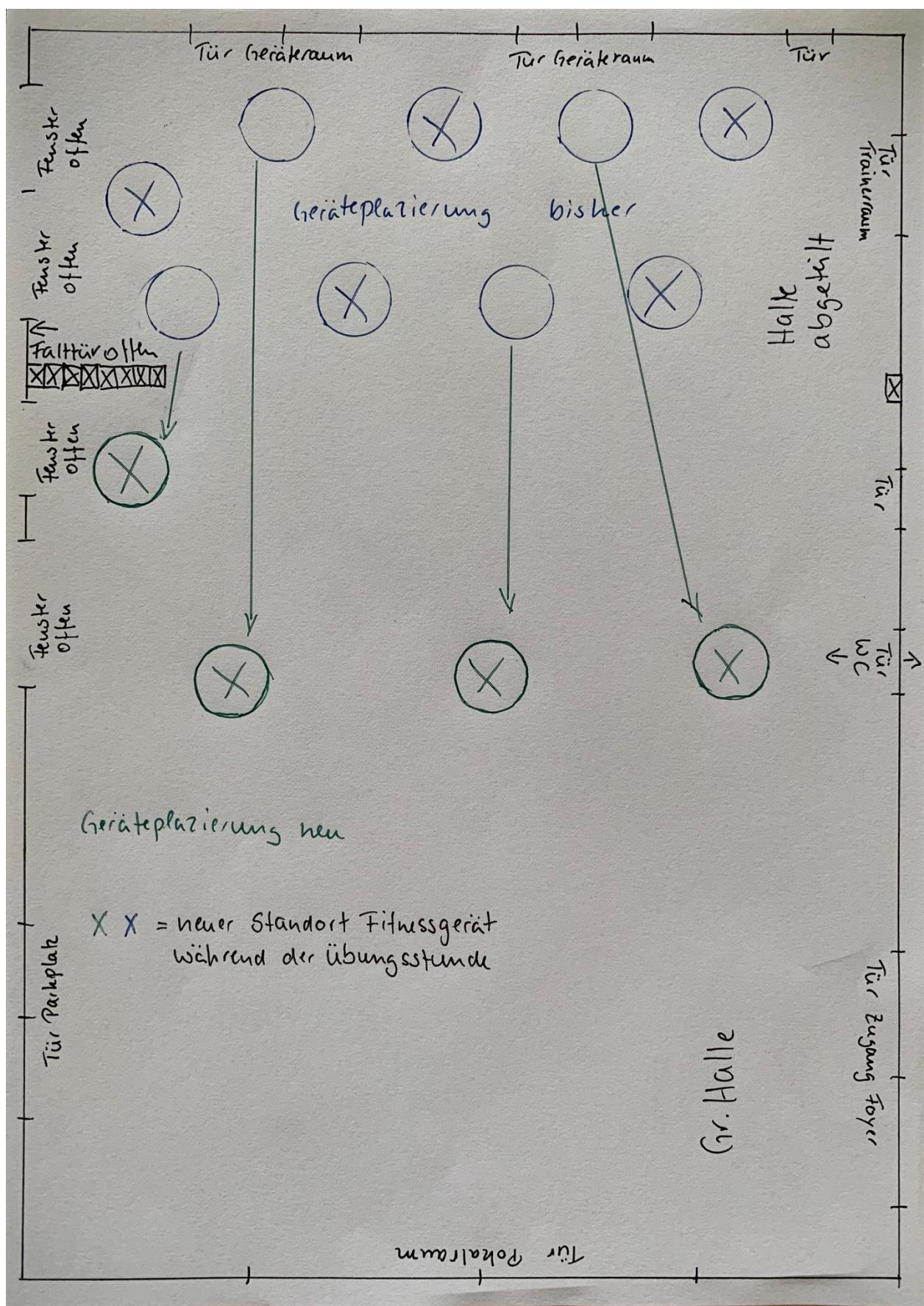
# Hygienekonzept spezielle indoor-Regeln

## Gerätezirkel

Stand: 4. August 2020

- Zum Trainingsbetrieb dürfen maximal 9 Teilnehmer gleichzeitig im Sportheim anwesend sein. Alle Teilnehmer haben sich im Vorfeld beim Übungs-/bzw. Spartenleiter anzumelden.
- Im Eingangsbereich (kleiner Flur) wird Handdesinfektionsmittel bereitgestellt.
- Im kleinen Geräteraum wird Flächendesinfektionsmittel bereitgestellt.
- Die Anwesenheitsliste führt der Übungs-/bzw. Spartenleiter
- Abweichend von der Regelung im Hygiene-Grundkonzept erfolgt der Zugang in den großen Saal über den Flur bei den Damentoiletten und das Verlassen des Gebäudes über den Haupteingang.
- Der Schuhwechsel erfolgt im großen Saal an den Turnbänken
- Zur Toilettenbenutzung dient die Behindertentoilette, die nach jeder Benutzung zu desinfizieren ist.
- Die Fitnessgeräte werden mit Hilfe der Teilnehmenden (TN) gemäß des anl. Plans neu angeordnet, so dass ein Mindestabstand von 2 m zwischen den Geräten gewährleistet ist. Nach Beendigung des Trainings werden die Geräte wieder mit Hilfe der TN zurückgestellt. Während des Verräumens tragen alle Beteiligten eine Mund-Nasen-Bedeckung.
- Beim Verräumen und während des gesamten Trainingsbetriebs sind alle Fenster groß geöffnet.
- Das Tragen von Handschuhen und/oder von einer Mund-Nasen-Bedeckung der TN ist während des Gerätetrainings freiwillig.
- Wird das Gerät von den TN gewechselt, so ist das benutze Fitnessgerät vom TN mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel und Einmaltüchern zu reinigen.
- Der Übungsleiter sorgt für ausreichende Belüftung des Saals vor, während und nach dem Kurs.
- Im Anschluss an den Unterricht werden alle Tür- und Fenstergriffe und evtl. benötigte technische Mittel, die nicht selbst mitgebracht wurden, vom Übungsleiter desinfiziert.

Der Vorstand



## Verhaltensregeln für die Teilnehmenden am Gerätezirkel

- Melde deine **Teilnahme einen Tag vorher** über die bestehende **WhatsApp**-Gruppe an
- Bildet möglichst **keine Fahrgemeinschaften**
- Komm nur zur Übungsstunde, wenn Du **gesund und munter** bist
- Der **Mindestabstand von 2m gilt immer**
- Verzichte auf Händeschütteln und Körperkontakt
- Vor und nach dem Training Hände desinfizieren
- Trage eine **Mund-Nasen-Bedeckung** beim Kommen, beim Verlassen und während des Verräumens der Geräte
- Die **Duschen und Umkleiden** sind **geschlossen**, bitte komm in Trainingskleidung. Die Schuhe werden in der großen Halle auf den Turnbänken gewechselt
- Bringe ein **großes Handtuch** (z.B. Badehandtuch) zur Abdeckung bzw. zum Unterlegen der Fitnessgeräte mit
- **Desinfiziere jedes Gerät nach Deiner Benutzung**
- Bitte **komm pünktlich** zum Training und vermeide somit Begegnungen mit den TN aus der vorhergehenden Übungsstunde.
- Bitte **verlasse die Trainingsräume umgehend** nach der Übungsstunde
- Vermeide weiterhin unnötige Aufenthalte in den Räumen vor und nach dem Training. Bei Wartezeiten halte Dich möglichst draußen auf und achte auch hier auf den Mindestabstand von 2 m.
- Bringe ggf. **längere Kleidung** mit, da wir bei **geöffneten Fenstern** trainieren werden
- Bitte in die Armbeuge husten und niesen. Vermeide es, Dir mit den Händen ins Gesicht zu fassen
- Trinke nur aus Deiner eigenen Flasche