



Leitfaden zum Sportbetrieb in der Turnhalle

Jeder Teilnehmer muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung bzw. **vor Beginn der Sporteinheit** bestätigen:

- Es bestehen **keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome**.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen (nach der behördlich angeordneten Quarantäne) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.
- Es bestand für mindestens zwei Wochen **kein Kontakt zu einer infizierten Person**.
- Die **Hygienemaßnahmen** (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.
- Verzicht von Treffen vor oder nach der Sportpraxis.
- Jegliche **Körperkontakte** z.B. bei der Begrüßung müssen unterbleiben.
- Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen.

Jeder Teilnehmende kommt bereits in Sportkleidung und mit Mundschutz in die Turnhalle. Zutritt zur Turnhalle über die erste Türe auf der linken Seite gegenüber dem Kindergarten. Die Straßenschuhe werden gegen Sportschuhe gewechselt.

Alle persönlichen Dinge werden mit in die Turnhalle genommen und stets in ausreichendem Abstand zu den Dingen der anderen Teilnehmer abgelegt. Alle Umkleiden und Duschen sind bis auf weiteres geschlossen. Die Toiletten stehen zur Verfügung und sind entsprechend ausgestattet.

Zum Sport kann der Mundschutz dann abgelegt werden. Jeder Teilnehmer bringt folgendes mit:

- **ein eigenes Badehandtuch** (ausreichend groß, um die gesamte Fläche der Übungsmatte abzudecken)
- **Desinfektionstücher oder flüssiges Desinfektionsmittel**
- **eigene Getränke**; die Ausgabe von Getränken ist untersagt.
- **Socken/Stoppersocken** (kein Barfuß-Sport; auch nicht beim Yoga)

Die Trainer und Übungsleiter führen **Anwesenheitslisten** mit Trainingszeit und Kontaktdaten, so dass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können. Jeder trägt sich in die Liste mit Namen, Tel.-Nr. und eMail ein.

Während der Trainingseinheit:

- Trainer und Übungsleiter gewährleisten, dass der **Mindestabstand von 2 m** eingehalten wird.
- Bei **Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität** soll der Mindestabstand vergrößert werden (4 – 5 m nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung)
- Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe, nur Übungen ohne Hilfestellung eines Übungsleiters/einer Übungsleiterin.
- Nach Möglichkeit auf die Nutzung von Kleingeräten verzichten und nur mit dem eigenem Körpergewicht trainieren.
- **Geräteräume** sollten nur einzeln betreten werden.
- Die Toiletten nur einzeln betreten; keine Warteschlangen vor den Toiletten. Auch hier ist der Mindestabstand von 1,5 m einzuhalten und der Mund-/Nasenschutz zutragen.

Nach der Trainingseinheit: Kontaktflächen und benutzte Materialien werden mit Seifenwasser gereinigt bzw. desinfiziert. Zügiges Verlassen der Halle nach der Trainingseinheit durch den seitlichen Zugang zur Turnhalle (zur Straßenseite hin).

Drevenack, im Mai 2020