

Anmeldung

Aufgrund der begrenzten Möglichkeiten ist eine Anmeldung beim ÜL erforderlich. Vor der ersten Teilnahme muss der Fragebogen zur Erstteilnahme vollständig ausgefüllt werden. Nach Möglichkeit bitte den ausgefüllten Fragebogen mitbringen. Dieser ist vorgeschrieben, um eine Nachverfolgung und die Einleitung von Quarantänemaßnahmen sicherzustellen, falls es Infektionsfälle gibt. Wir bitten eigene Matten (im Notfall ein Badetuch) mitzubringen.

Den jeweiligen behördlichen Vorgaben zur flächenbezogenen Gruppengröße ist auch strikt Folge zu leisten. Durch gestaffelte Start- und Endzeiten des Trainings können größere Personenansammlungen und Überbelegungen vermieden werden.

Aus diesem Grund bitten wir pünktlich (nicht zu früh) und mit Mund-/Nasenschutz zu den Stunden zu kommen und nach dem Training zügig die Halle zu verlassen. An den Abstand denken und keine Grüppchen bilden 😊 Während dem Training darf der Mund-/Nasenschutz natürlich abgezogen werden.

Zwischen 2 Trainingsstunden muss eine Pause von einer Viertelstunde eingehalten werden, damit sich die Gruppen nicht begegnen und eine Desinfektion von den benutzten Geräten (auch Hanteln, Flexibar usw.) durchgeführt werden kann.

Allgemeines

Die Halle darf nur mit Sportkleidung und sauberen Hallenschuhen betreten werden. Der Aufenthalt in Toiletten, Duschen und Umkleiden ist so zu begrenzen, dass ein Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen den Nutzerinnen und Nutzern eingehalten werden kann. Der Aufenthalt in Duschen und Umkleiden ist zeitlich auf das unbedingt erforderliche Maß zu begrenzen.

Desinfektion

Die Reinigung und Desinfektion von Sportgeräten kann mit einem geeigneten Reinigungsmittel erfolgen. Bei Sportarten, bei denen Bälle zum Einsatz kommen, ist darauf zu achten, dass vor und nach der Trainings- und Übungseinheit die Hände gründlich mit geeigneten Hygienemitteln gesäubert werden. Eine Übertragung von Viren über die Haut ist nicht möglich. Die Übertragung findet in der Regel über Mund und Nase statt. Die Anwendung von Desinfektionsmitteln ist nicht erforderlich, aber zusätzlich zum regelmäßigen Händewaschen müssen beim Betreten und Verlassen der Sportstätte die Hände, Türklinken, usw. desinfiziert werden

Lüftung

In den Sporthallen ist durch regelmäßiges und intensives Lüften ein kontinuierlicher Luftaustausch zu gewährleisten. Hierfür sollten insbesondere die Pausen zwischen Trainingsgruppen genutzt werden, bzw. zusätzliche Pausen eingeführt werden.

Nach Möglichkeit sollte auch während des Trainingsbetriebs gelüftet werden.

Desinfektion der Sportgeräte

Insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten durch mehr als eine Person ist eine regelmäßige Desinfektion nach jeder Nutzung notwendig. Bei gemeinsam genutzten Bällen in Sportsportarten sollten Pausen zur Desinfektion von Bällen und Händen genutzt werden. Das von Bällen ausgehende Infektionsrisiko ist bei verantwortungsvoller Nutzung grundsätzlich jedoch als gering einzuschätzen.

Vor allem bleibt gesund. Bei Krankheitssymptomen bitte aus Rücksicht auf die Anderen zuhause bleiben.