

## **Anmeldung**

Aufgrund der begrenzten Möglichkeiten ist eine Anmeldung beim unseren Übungsleiter/innen 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.

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) zu den Stunden zu kommen und nach dem Training zügig die Halle zu verlassen. Zur Sicherheit bitte Masken anziehen. An den Abstand denken und keine Grüppchen bilden 😊

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. Die Umkleiden und Duschen dürfen nicht benutzt werden.

Wir bitten eigene Matten (im Notfall ein großes Badetuch) mitzubringen.

## **Desinfektion**

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.**