



Nutzung der Umkleieräume, Sanitäranlagen und Turnhalle (gültig ab 01.08.2020)



- Grundsätzlich sind die allgemeinen Abstands- und Hygieneregeln des Landes Niedersachsen zu beachten und einzuhalten!
- Die o.g. Räume werden nicht länger genutzt als unbedingt nötig!
- Personen die sich krank fühlen, haben die o.g. Räume nicht zu betreten und bleiben zu Hause!
- Die Teilnehmer/innen (TN) und Übungsleiter (ÜL) reisen möglichst bereits in Sportbekleidung zur Sporthalle an.
- In den **Fluren und den Umkleieräumen ist eine Mund-Nasenbedeckung zu tragen**. Diese kann beim Training abgelegt werden und ist beim verlassen der Sporthalle wieder anzulegen. Der **Mindestabstand von 1,5 Metern** ist einzuhalten.
- Die Umkleieräume und Duschen dürfen nur unter folgenden Auflagen genutzt werden:
 - In den **Umkleieräumen ist eine Mund-Nasenbedeckung zu tragen**, sowie der **Mindestabstand von 1,5 Metern** einzuhalten. Falls dies nicht möglich ist, muss die Personenzahl in den Räumen reduziert werden.
 - Die Duschen und Umkleieräume sind regelmäßig, d.h. **vor und nach der Trainingseinheit zu desinfizieren**. (Duscharmaturen, Türgriffe, ggf. Fenstergriffe)
 - **Die Duschen sind nur mit Badelatschen zu betreten!**
 - Die Duschen und Umkleieräume sind regelmäßig zu lüften. Es müssen regelmäßig Fenster und Türen geöffnet werden.
 - **Der jeweilige Übungsleiter/ Trainer hat für die Durchführung der o.g. Maßnahmen zu Sorgen!**
- **Vor dem Betreten der Turnhalle sind die Hände zu desinfizieren.**
Hierzu hängt ein Handdesinfektionsspender im Flur.

- Die TN und ÜL bringen möglichst Ihre eigenen Geräte (wie z.B. Hanteln, Handtücher, Matten) mit und sind für die Desinfizierung der Geräte selbst verantwortlich. Die Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.
- Bei dem Beschaffen und Wegbringen von Geräten aus der Turnhalle/Abstellraum (z.B. Hocker, Matten, Bälle, Hanteln usw.), ist der **Mindestabstand von 1,5 Metern** einzuhalten. Die **Geräte müssen vor und nach dem Training desinfiziert** werden.
- Am Ende der Übungseinheit sind Türklinken und ggf. Fenstergriffe zu desinfizieren.
Dazu steht Flächendesinfektionsmittel in der Turnhalle bereit.
- **Der jeweilige Übungsleiter/ Trainer hat für die Durchführung der o.g. Maßnahmen zu Sorgen!**
- Der Übungsleiter führt eine **Anwesenheitsliste**, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.
Diese wird 3 Wochen lang aufbewahrt und dann vernichtet.
- Die Toiletten im Sportheim dürfen unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln genutzt werden. Seifenspender und Desinfektionsmittel stehen in den WC- Bereichen bereit.
- In der Turnhalle darf nur unter Einhaltung eines Abstandes von 2 Metern trainiert werden. Ggf. werden die Trainingsbereiche der einzelnen Teilnehmenden markiert.
- **Während der Übungseinheit ist für eine ausreichende Belüftung der Halle zu sorgen (Fenster und Türen öffnen).**
- Warteschlangen beim Zutritt der Turnhalle sind zu vermeiden.
- Es muss ohne Körperkontakt trainiert werden. Gewohnte Rituale wie Begrüßung oder Verabschiedungen müssen ohne Berührungen auskommen.
- Haltungsberichtigungen während des Trainings müssen mündlich erfolgen.
- Im Falle eines Unfalls müssen sowohl Ersthelfer als auch der Verletzte einen Mund- und Nasenschutz tragen.

