



# HYGIENEREGELN



## Abstandsregelungen beachten

Der Mindestabstand von 1,5m (besser 2m) muss jederzeit vor, während und nach dem Training eingehalten werden.



## Kein Körperkontakt

Jeglicher Körperkontakt ist zu vermeiden. Hierzu zählen auch Partnerübungen, Hilfestellungen, Begrüßung, Verabschiedung. Übungen sind so zu wählen, dass sie von den SportlerInnen ohne Hilfe durchgeführt werden können.



## Gründliches Händewaschen

Vor, nach und gegebenenfalls auch während des Trainingsbetriebs sollten die Hände gründlich entlang der Hygieneregeln des RKI gewaschen werden, um eine Verbreitung des Virus bzw. eine Ansteckung zu vermeiden. Ausreichen Seife & Papierhandtücher werden zur Verfügung gestellt.



## Duschen & Toiletten

Die Sportler\*innen und Trainer\*innen duschen und ziehen sich ausschließlich zu Hause um und kommen dementsprechend schon in Sportkleidung zum Training. Toiletten werden einzeln genutzt. Es darf nur die dem jeweiligen Hallenteil zugeordnete Toilette genutzt werden.



## Umkleidekabinen

Umkleidekabinen sind geschlossen. Die Nutzung ist streng untersagt. Taschen und persönliche Gegenstände werden in den dafür vorgesehenen Bereichen in der Halle abgelegt.



## Kleingruppen

Es wird in Kleingruppen trainiert. Die Anmeldung/Einteilung wird von den jeweiligen TrainerInnen vorgenommen. Ein Wechsel in eine andere Gruppe ist nicht möglich. Es werden Teilnehmerlisten geführt (gesetzlich vorgeschrieben). Diese werden nach 4 Wochen gelöscht.

Einzelne Gruppen dürfen sich nicht begegnen, es ist jeweils ein Puffer von 15 min zwischen den Gruppen eingeplant.



## **Belüftung geschlossener Räumlichkeiten**

Geschlossene Räumlichkeiten werden vor, während und nach dem Training stets gut durchlüftet.

## **Steuerung der Ein- & Ausgänge**

Ein- und Ausgänge werden entsprechend beschildert. Die Laufwege müssen entsprechend eingehalten werden.

## **Individuelle An- und Abreise**

Fahrgemeinschaften zu oder vom Training sind untersagt. Ausnahmen bilden hier Familienangehörige aus demselben Haushalt.

## **Nutzung von eigenen Materialien**

Generell wird empfohlen eigene Materialien, wie Handbälle, Springseile, Yogamatten, etc., im Trainingsbetrieb zu nutzen. Diese werden zu jeder Trainingseinheit mitgebracht und wieder mit nach Hause genommen.

## **Reinigung von Materialien**

Vor und nach jeder Trainingseinheit werden die Sportgeräte, Matten, Handgeräte, Türgriffe, etc. vom verantwortlichen Trainer desinfiziert.

## **Risikogruppen schützen**

Sportler\*innen, Trainer\*innen, Schiedsrichter\*innen etc., die Teil der Risikogruppe sind oder mit Risikogruppen in direktem Kontakt stehen, wird empfohlen vorerst nicht eingesetzt zu werden. Sollten sich Personen trotz der Zugehörigkeit zu der Risikogruppe entscheiden am Übungsbetrieb teilzunehmen, liegt dies und die Folgen dieser Entscheidung in der Verantwortung des Einzelnen.

## **Kranke SportlerInnen/TrainerInnen**

TeilnehmerInnen, die (auch leichte) Krankheitssymptome aufweisen, werden vom Übungsbetrieb ausgeschlossen.

**Sollte es jemandem schwer fallen, sich an die Vorschriften zu halten, kann er/sie nicht am Übungsbetrieb des TSV teilnehmen.**

