



Hygieneregeln SC Rettenberg e.V. zum Trainingsbetrieb in der Turnhalle Rettenberg:

### Sicherheits- und Hygieneregeln

- **Ausschluss vom Sportkurs für Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen, Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere (wie z. B. Atemnot, Husten, Schnupfen).**
- Das **Mindestabstandsgebot von 1,5 m** einschließlich Sanitäranlagen, sowie beim Betreten und Verlassen der Räumlichkeiten ist zu beachten.
- **Beim Betreten des Hauses**, in geschlossenen Räumlichkeiten ist eine geeignete **Mund-Nasen-Bedeckung** zu tragen, ausgenommen bei der Sportausübung.
- Eingang: Jeder Teilnehmer desinfiziert beim Betreten der Halle bzw. Umkleidekabine die Hände. Umkleide/Turnhalle wird einzeln betreten. Warteschlangen sind zu vermeiden.
- Die Sportausübung erfolgt **kontaktlos**. Keine Zuschauer
- Die Obergrenze an Teilnehmern wird begrenzt auf max. **30 Personen** inkl. Kursleitung.
- Die Turnhalle einschließlich Sanitärbereiche ist zu belüften. Im Raum der Nutzung ist während des Trainings auf ausreichenden Luftwechsel zu achten. Die Pausenzeiten zwischen zwei Trainings müssen so gewählt werden, dass ein kompletter Luftaustausch gewährleistet werden kann. Vor und nach dem Training muss ein kompletter Luftaustausch stattfinden.
- Die Teilnehmer kommen bereits umgezogen in das Sportangebot. Die Umkleiden können genutzt werden, hier ist ein Mindestabstand von 1,5m sowie Maskenpflicht einzuhalten.
- Jeder bringt seine eigene Matte mit.
- **Dokumentation der Kursteilnehmer zur möglichen Kontaktpersonenermittlung** (pro Haushalt): Die Daten sind nach Ablauf eines Monats zu vernichten.
- Gruppenbezogene Trainingseinheiten dürfen höchstens 120 Minuten dauern.
- **Bei Folgestunden wird das Training/Übungsstunde 10 Minuten früher beendet** um die Desinfektion/Lüftung durchzuführen sowie um Begegnungen in den Umkleidekabinen zu vermeiden, Teilnehmer sollen knapp kommen und zügig wieder gehen.
- Equipment-Sportequipment, wie Therabänder, Matten etc., deren Kontaktflächen schlecht zu desinfizieren sind, dürfen den Kursteilnehmern nicht zur Verfügung gestellt werden.
- Alle Kontaktflächen (inkl. Sanitär/Toilettenbereiche) sind vor- und nach dem Kurs mit einem mindestens begrenzt viruziden Mittel zu desinfizieren.
- Für die Einhaltung der Regelungen ist der Kursleiter / Übungsleiter benannt
- Bei Nichteinhaltung der Regeln behält sich der Verein vor, die betreffenden Personen vom Training auszuschließen.
- Zusatz Volleyball-Training: Vor und nach jedem Training werden die benötigten Volleybälle desinfiziert. Je nach Trainingsverlauf und Situation werden zusätzliche Desinfektionsmaßnahmen durchgeführt. Die Trainingsteilnehmer desinfizieren vor und nach Training die Hände.
- Duschen: Die Mehrplatzduschen sind derzeit zur Nutzung durch die Teilnehmer untersagt.

Stand 12.10.2020

Gez. Vorstand Skiclub Rettenberg e.V.