Hygiene- und Trainingsregeln

GSV MAICHINGEN E.V.

- ✓ Die folgenden Regelungen gelten für sämtliche vom GSV Kurs- und Gesundheitssport genutzten Sportstätten. Abweichende Regelungen für städtische Hallen sind möglich und obliegen der Stadt Sindelfingen.
- ✓ Ein **Mindestabstand von 1,5 m** ist **durchgängig** einzuhalten.
- ✓ Alle Teilnehmer müssen **pünktlich** – auf keinen Fall zu früh – zum Training **erscheinen**, um Ansammlungen im Eingangsbereich zu umgehen. Nach **Beendigung des Trainings** sind die Sportstätten sowie deren Gelände **umgehend zu verlassen**.
- ✓ Der **Zugang ist erst 5 Minuten vor Trainingsstart nach Anweisung des Trainers** möglich, um einen geregelten Wechsel der Gruppen sowie das Lüften und ggf. Reinigen der Geräte zu gewährleisten.
- ✓ Die **vorgegebenen Laufwege** sind einzuhalten.
- ✓ Bis zum **Erreichen der Trainingsfläche** (Foyer, Treppen, Toiletten etc.) muss ein geeigneter **Mund-Nasen-Schutz** getragen werden. Zum Sporttreiben in dem jeweiligen Raum der Sportstätte darf dieser abgelegt werden.
- ✓ **Nies-Etikette**: Husten oder nießen bitte immer in die Armbeuge!
- ✓ **Handhygiene**: Beim Eintritt ins Gebäude und direkt vor dem Training bitte Hände waschen oder desinfizieren.
- ✓ Teilnehmende müssen (bei Bedarf) eine **eigene Matte & ein eigenes körpergroßes Handtuch** mitbringen. Matten können aus Hygienegründen nicht gestellt werden.
- ✓ Ein Training mit **direktem Körperkontakt und Partnerübungen ist untersagt.**
- ✓ Es gibt **keine taktile Kontrolle und Korrektur**, da auch der Trainer in seinem vorgegebenen Bereich bleiben muss.
- ✓ In geschlossenen Räumen sind **hochintensive Ausdauerbelastungen untersagt.**
- ✓ **Umkleiden und Duschräume bleiben geschlossen**. Teilnehmende müssen bereits umgezogen zum Sport erscheinen. Es erfolgt nur ein Schuhwechsel.
- ✓ Die **Toiletten** sind geöffnet, dürfen jedoch **nur einzeln** betreten werden.

- ✓ Die vorgegebene **maximale Personenanzahl pro Sportstätte** darf nicht überschritten werden.
  Grundlage für die Berechnung bildet folgende Regelung:
  - Trainings- und Übungseinheiten mit **Raumwegen** (Bewegung quer durch den Raum mit möglichen Interaktionen) dürfen eine Gruppengröße von **maximal 10 Personen** nicht überschreiten. Dabei müssen **pro Person mindestens 40 Quadratmeter** zur Verfügung stehen.
  - Bei Trainings- und Übungseinheiten mit einer **Beibehaltung des individuellen Standorts** (u.a. mit Matten & Sportgeräten) muss eine Fläche von mind. **10 Quadratmetern pro Person** zur Verfügung stehen.
- ✓ Benutzte Sport- und Trainingsgeräte müssen sorgfältig **gereinigt oder desinfiziert** werden.
- ✓ Für jede Trainings-/Übungsstunde ist der **Übungsleiter die verantwortliche Person** für die Einhaltung der vorgegebenen Regelungen.
- ✓ Für **jede Trainings-/Übungsstunde ist eine Teilnehmerliste zu führen** um mögliche Infektionsketten nachverfolgen zu können. Folgende Daten werden erhoben: Name, Vorname, Kontakt (E-mail oder Telefon), Datum, Start und Ende des Trainings. Der Übungsleiter hat dafür Sorge zu tragen, dass alle Teilnehmenden in der Liste eingetragen sind.
- ✓ Nur wer **gesund** ist darf trainieren. Personen mit (auch nur leichten) **Symptomen einer Atemwegserkrankung bleiben Zuhause.**
- ✓ Bitte **informieren Sie uns**, falls das Corona-Virus bei Ihnen nachgewiesen wird und sie in den vorherigen Tagen zum Sport bei uns waren.
- ✓ Den **Anweisungen** des Übungsleiters sowie des Personals des GSV Maichingen ist **Folge zu leisten**.
- ✓ Bei **Zuwiderhandlungen** behalten wir uns den **Verweis aus der Trainingsstätte** vor.

Mit diesen Maßnahmen möchten wir allen Teilnehmenden und Trainern einen optimalen Schutz gewährleisten und einen umfangreichen Trainingsbetrieb ermöglichen. Bitte helfen Sie uns, diese Regeln umzusetzen, damit der Kursbetrieb für alle weitergehen kann! Wir halten uns an die Regeln und freuen uns, dass wir wieder gemeinsam trainieren dürfen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!