

# Hygiene- und Verhaltensregeln des TSV Dollbergen für den Trainingsbetrieb in dem Gymnastikraum

## 1. Distanzregeln einhalten

- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, wird grundsätzlich ein Abstand von 2,00 m zu allen anderen Personen empfohlen.
- Aufgrund der kleinen Raumgröße, sollen die Teilnehmer im Raum einen festen Ort zum Sport einnehmen.
- Beim Gruppenwechsel mindestens 20 Minuten zwischen den Gruppen einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen. Sollte nach dem Belegungsplan keine Zeitspanne zwischen den Gruppen sein, hört die erste Gruppe 10 Minuten früher auf. Die folgende Gruppe beginnt 10 Minuten später. Der Belegungsplan wird entsprechend aktualisiert.

## 2. Körperkontakte auf ein Minimum begrenzen

- Sport und Bewegung ohne Körperkontakt sind zu bevorzugen und außerhalb der sportartspezifischen Trainings- und Spielsituationen sollten körperliche Kontakte komplett unterbleiben.
- Auf Partnerübungen möglichst verzichten.
- Hilfestellung auf ein Minimum reduzieren.
- Entsprechende Trainingsformen und -inhalte sind zu bevorzugen, um Abstand wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden.

## 3. Freiluftaktivitäten präferieren

- Kein Ausdauertraining in geschlossenen Räumen.

## 4. Hygieneregeln einhalten

- Vor und nach jeder Trainingseinheit intensiv durchlüften.
- Waschgelegenheit und Seife sind bereitzustellen, um Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten.
- Die Türen zu Waschräumen sollten tagsüber offengelassen werden, auch damit die Türgriffe so wenig wie möglich angefasst werden müssen.
- Regelmäßig die Hände und – so barfuß trainiert wird – die Füße reinigen.
- Stark genutzte Bereiche, Flächen und Sportgeräte müssen regelmäßig gereinigt werden.
- Die Sportler sollte möglichst ihre eigenen Trainingsmatten / Isomatten benutzen oder diese mit einem Handtuch abdecken
- Eine regelmäßige Desinfektion wird empfohlen, da dies das Infektionsrisiko reduzieren kann.
- Sollte eine Gerätedesinfektion nicht möglich sein, sind die Hände regelmäßig zu waschen, idealerweise zu desinfizieren.
- Der Verein stellt Hände- und Flächendesinfektionsmittel zur Verfügung.

- Regelmäßige Desinfektion von Türklinken und Griffen, Lichtschaltern, Handläufen
- Regelmäßige Nass-Reinigung von Fußböden.

#### **5. Begrenzter Zugang zu Umkleiden**

- Empfohlen wird weiterhin in Sportbekleidung zum Training zu kommen.
- Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände (und je nach Möglichkeit für Füße) mit Seife (s.o.) sicherstellen.
- Bei der Nutzung der Umkleiden auf die Abstandsregeln achten und einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen.

#### **6. Trainingsgruppen verkleinern**

- Die Gruppen im Gymnastikraum sollten in der Regel nicht größer als 6 Personen sein. Beim Reha- und Gesundheitssport kann die Übungsleiterin je nach Teilnehmer und Inhalt der Stunde die Gruppengröße anpassen.
- Feste Trainingsgruppen bilden.

#### **7. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen**

- Die Gesundheit geht immer vor.
- Risikogruppen können durch Anbieter nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit alle Personen besonders zu schützen.

#### **8. Sensibel bleiben und Risiken weiterhin meiden**

- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind regelmäßig zu führen. (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon) und zum Ende des Monats der Spartenleitung zugeben. – Diese Listen unterliegen selbstverständlich der geltenden Datenschutzverordnung!
- Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.