



Vereinsinterne Regelungen in der SC Gymnastikhalle während der Corona-Pandemie



- **Anmeldung zur Trainingsstunde**

Um an einer Trainingsstunde teilnehmen zu können, muss sich jeder Teilnehmer vorher über das Anmeldesystem anmelden. Dieser ist über der SC Homepage (link) oder der SPORTMEO App möglich.

- **Betreten der Gymnastikhalle**

Die Kursteilnehmer reisen individuell und bereits in Sportkleidung zum FitnessAngebot an. Fahrgemeinschaften sind nicht erlaubt. Jeder Teilnehmer muss vor dem Betreten der Gymnastikhalle den Mund-Nasen-Schutz anlegen. Jeder Teilnehmer geht durch das Foyer, desinfiziert seine Hände an dem Desinfektionsspender und begibt sich direkt zu einem nummerierten Platz. Es dürfen nur die Personen die Gymnastikhalle betreten, die sich zum FitnessAngebot angemeldet haben. (kein Tausch möglich) Jegliche Körperkontakte, z. B. bei der Begrüßung müssen unterbleiben.

- **Voraussetzung zur Teilnahme an der Trainingsstunde**

Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung sowie vor Beginn der Sporteinheit bestätigen:

- Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
- Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
- Vor und nach der Sporteinheit muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.
- Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.
- Es können nur selbst mitgebrachte Fitnessmatten, Handtücher benutzt werden.
- Jeder Teilnehmer sollte seinen eigenen Kugelschreiber mitbringen, um sich in die Anwesenheitsliste einzutragen.

- **Ablauf der Trainingsstunde**

Trainer*innen und Übungsleiter*innen weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit individuelle Trainings- und Pausenflächen zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert (z. B. mit Hütchen, Kreisen, Stangen usw.). Ein Verletzungsrisiko ist zu minimieren.

- Die Teilnehmenden werden vor jeder Sporteinheit auf die geltenden Verhaltensmaßnahmen/Hygienevorschriften hingewiesen.
- Trainer*innen und Übungsleiter*innen führen Anwesenheitslisten, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.
- Trainer*innen und Übungsleiter*innen gewährleisten, dass der Mindestabstand von 1,5 Metern während der gesamten Sporteinheit eingehalten wird.

- **Hygienemaßnahmen**

Seife, Desinfektionsmittel, Einweghandschuhe, MNS sowie Papiertücher sind in den entsprechenden Räumen, bzw. beim Trainer vorhanden.

- **Beendigung der Trainingsstunde**

- Alle Teilnehmenden verlassen die Gymnastikhalle unmittelbar nach Ende der Sporteinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln durch den separat gekennzeichneten Ausgang.
- Nach Beendigung des Angebotes muss der Mund-Nasen-Schutz wieder angelegt werden.
- Trainer*innen und Übungsleiter*innen reinigen die Teilnehmerplätze.
- Die Kontakte unter den Trainer*innen/Übungsleiter*innen werden auf ein Mindestmaß reduziert und dokumentiert; Abstands- und Hygieneregeln sind einzuhalten.

- **Wechsel der Trainingsstunde**

Zwischen den FitnessAngeboten ist eine Pause von mindestens 15 Minuten vorgesehen, um Hygienemaßnahmen (lüften der Gymnastikhalle) durchzuführen und einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen.

- **Toiletten – Duschen / Umkleieräume**

Die Toiletten sind zugänglich. Die Duschen und Umkleieräume in der Harkenbergsorthalle sind geschlossen. Das Foyer dient nur als Durchgangsraum.

Ansprechpartner der FitnessAbteilung / SC Corona-Beauftragte

Abteilungsleiterin	Petra Wiesmann	05459 / 4009	st. Abteilungsleiterin	Claudia Brandis	05459 / 4263
Schatzmeisterin	Marianne Egbers	05459 / 971721	Beisitzerin	Sabine Singh	0157 / 75456241
Beisitzer	Jürgen Frese	05459 / 802141	Corona-Beauftragte des SC Hörstel	Heike Jahn	0157 / 86889299