



Corona-Regeln für den Sportbetrieb

Sparte Fitness und Gymnastik (Stand August 2020)

Wir freuen uns, für Sie und für Euch wieder einen eingeschränkten Sportbetrieb aufnehmen zu können. Dafür müssen **folgende Regelungen/Maßnahmen unbedingt beachtet werden:**

1. Personen mit Krankheitssymptomen von Corona, grippalen Infekt oder anderen ansteckenden Erkrankungen dürfen **nicht** am Training teilnehmen oder die Sportstätten betreten. Personen, die an Corona erkrankt waren, müssen nach der Quarantäne eine gesundheitliche Bescheinigung vom Arzt vorlegen, damit wieder eine Teilnahme an den Übungsstunden möglich ist.
2. Sport und Bewegung müssen **kontaktfrei** durchgeführt werden. Das Händeschütteln, Abklatschen, Umarmen und Jubeln/Trauern in der Gruppe ist strengstens untersagt. Partnerübungen und Körperkontakte in der Gruppe sind zu unterlassen. Korrekturen zur Übungsausführung durch den Trainer/-innen erfolgen nur mündlich.
3. Grundsätzlich sollen **Freiluftaktivitäten** bevorzugt werden. Sie erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko. "Kann der Sportplatz nicht genutzt werden, können Parkanlagen, Plätze, Wiesen und Waldwege mögliche geeignete Flächen für die Durchführung von Fitness- und Gesundheitssport sein." (siehe DTB Übergangsregeln Wiedereinstieg")
4. Die Abstandsregel von **mindestens 2 m** in alle Richtungen muss stetig gegeben sein.
5. **Anwesenheitslisten** zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind durch den Übungsleitenden zu führen. Auf der Liste sind die Kontaktdaten (Name, Vorname, Adresse und Telefonnummer) aufgeführt. Diese Dokumentation ist für die Dauer von drei Wochen nach Ende der Sportausübung aufzubewahren und auf Nachfrage vorzulegen.
6. Nichtmitglieder haben die Möglichkeit, max. zweimal an einem Probetraining teilzunehmen, bevor eine Anmeldung erfolgen muss. Teilnehmer im Kurssystem "Sport pro Gesundheit" müssen in den Teilnehmerlisten mit Name, Anschrift und Telefonnummer aufgeführt werden.
7. Die Anzahl der Teilnehmer bei **Indoor-Sportangeboten** richtet sich nach der Größe der Sporthalle. (pro Person 10m²). Die Abstandsregel muss eingehalten werden.
8. Die Sportgruppen kommen immer in der **gleichen Zusammensetzung** zusammen. Die Mitglieder sollten möglichst nur ein Sportangebot in Anspruch nehmen.
9. Die Teilnehmer*innen kommen **sportbereit** zu den Sportangeboten.
10. In den Sporthallen ist - soweit möglich - durch **regelmäßiges und intensives Lüften** ein kontinuierlicher Luftaustausch zu gewährleisten. Besonders die Pausen sollten dazu genutzt werden.
11. Auf die Bildung von **Fahrgemeinschaften** soll verzichtet werden.
12. Das Bilden von Gruppen vor den Sportstätten (An- und Abreise) ist behördlich verboten.
Warteschlangen sind zu vermeiden.
 - a. Teilnehmer kommen passend zum Kursbeginn (max. 5 min vor Kursbeginn).
 - b. Der gemeinsame Verzehr von Speisen und Getränken in der Sportstätte ist untersagt.
 - c. Die Teilnehmer tragen beim Kommen/Gehen einen Mund-Nase-Schutz.
 - d. Besteht in der Halle eine Möglichkeit des Einbahnstrassen - Prinzips, sollten die TN dieses Rotationsprinzip beachten, d.h. auf getrennte Ein- und Ausgänge achten.

- e. Unter Beachtung der Abstandsregeln dürfen die Umkleiden, Wasch-, Dusch-, Toiletten -und Sanitarräume genutzt werden.
13. Die TN bringen **eigene Trainingsmatten** bzw. Unterlagen mit. Werden vereinseigene Matten benutzt, müssen diese desinfiziert werden. Die TN bringen ein großes Badetuch mit, welches sie über die Matte legen können.
 14. **Geräteräume** und andere Räume zur Aufbewahrung von Sportmaterialien dürfen von Personen unter Einhaltung des 2-Meter-Abstandes einzeln betreten werden.
 15. Nach der **Nutzung von Sportgeräten**, wie Hanteln, Bälle, Flexibars etc. ist eine ausreichende **Desinfektion durch den Nutzer** notwendig. Dieser Aufwand ist bei der Einteilung der Übungsstunde zeitlich zu planen.
 16. Auf reines Ausdauertraining in einem geschlossenen Raum sollte verzichtet werden, da die Aerosolkonzentration durch die höhere Atemfrequenz ansteigt.
 17. Der Übungsleitende/Trainer ist **weisungsbefugt** und muss Mitglieder, die sich nicht an diese Regeln halten, vom Sportbetrieb ausschließen. Er/Sie regelt die Anwesenheit von Zuschauern *innen in der Sportstätte.
 18. Vor und nach dem Training gründlich die **Hände desinfizieren oder gründlich waschen**.
 19. Der Vereinsvorstand behält sich vor, bei Nichteinhaltung der Verhaltens- und Hygieneregeln den Sportbetrieb einzustellen.
 20. Corona-Beauftragte im Verein ist Vorstandsmitglied **Nicole Klewing-Runte**.

MTV Lingen 1858 e.V.
Vorstand und Spartenleitung