



25.08.2020

Hygiene-Regeln für den Sportbetrieb

Liebe Übungsleiter/innen und Sportler/innen

unter Auflagen und strengen Hygiene-Regeln ist nun wieder möglich sowohl Outdoor-Sport als auch Indoor-Sport zu betreiben.

Wir orientieren uns an den Leitplanken des DOSB, an den sportspezifischen Übergangsregeln der Verbände und an den kommunalen Vorgaben, welche auch fortlaufend ergänzt und verändert werden.

Folgende **Hygiene-Regeln** gelten für den vorläufigen Sportbetrieb:

- Melde dich zum Training beim Übungsleiter an.
- Es muss bei jedem Training eine **Teilnehmerliste** geführt werden.
- Trainiere in festen Bezugsgruppen (gilt insbesondere für die Ballsportarten)
- Gehe nur gesund zum Sport.
- Komme bereits in Sportkleidung zum Training. Garderoben, Duschen oder Gemeinschaftsräume bleiben geschlossen.
- Wasche deine Hände vor und nach dem Training gründlich und desinfiziere sie nach Bedarf.
- Verzichte auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen.
- Huste und Niese in die Armbeuge oder in ein Taschentuch bei größtmöglichem Abstand zu anderen Personen.
- Halte mindestens 2 Meter Abstand zu anderen Personen.
- Trainiere möglichst kontaktfrei, keine Partnerübungen, keine Zweikämpfe, keine Hilfestellungen
- Bringe nach Möglichkeit eigene Handgeräte mit zum Training.
- Bringe dein Getränk von zu Hause mit.
- Mache nur Übungen, die du alleine schaffst.
- Mache kein hochintensives Ausdauertraining in geschlossenen Räumen.
- Vermeide Ansammlungen und Warteschlangen.
- Desinfiziere Geräte und Materialien nach Benutzung. (Reinigung/Desinfektion auf Anwesenheitsliste dokumentieren!)
- Es sind keine Zuschauer im Sportbetrieb zugelassen.



25.08.2020

Besondere Regeln für die Sporthalle

- Teilnehmer der Sporthalle benutzen die WC´s in den Umkleiden, bei Doppelbelegung nehmen die Nutzer der hinteren Halle das Behinderten-WC beim Seiteneingang.
- Kein hochintensives Training oder Ausdauertraining in der Sporthalle.
- In der Sporthalle dürfen sich bis zu **50 Personen** inklusive Übungsleiter aufhalten. (Achtung bei Ballsportarten gibt es zusätzliche Einschränkungen!)
- Geräte, die nicht desinfiziert werden können, dürfen nicht benutzt werden. Der Vorstand weist darauf hin, dass die Benutzung die Ansteckungsgefahr mit Covid-19 erhöht.
- Zur Vermeidung von Menschenansammlungen im Flur bei gleichzeitig trainierenden Gruppen, betritt eine Gruppe die Sporthalle durch den Haupteingang und die andere durch den Seiteneingang. Es ist auch möglich die Startzeiten der Gruppen untereinander abzusprechen und in einem Abstand von 15 Minuten zu beginnen.
- Es muss für **ausreichend Belüftung** (Dachluken und Notausgangstüren) während der Trainingszeit gesorgt werden.

Der Übungsleiter ist dafür zuständig, die Mitglieder bzw. Teilnehmer über unsere Hygiene-Regeln zu informieren. Er hat dafür Sorge zu tragen, dass diese Regeln jederzeit eingehalten werden.

Desinfektionsmittel, Seife und Papierhandtücher werden vom Verein gestellt.

Wichtig ist, dass die Teilnahme am Sportbetrieb auf freiwilliger Basis erfolgt. Der TV Hambergen übernimmt keine Haftung bei eventueller Infektion.

Bei Nichteinhaltung unserer Regeln, behalten wir uns vor ggf. Personen aus dem Sportbetrieb auszuschließen.

Mit sportlichem Gruß
der Vorstand

Ich habe unsere Hygiene-Regeln gelesen und verstanden. Ich trage dafür Sorge, dass diese Regeln jederzeit eingehalten werden und bestätige dieses mit meiner Unterschrift.

Ort, Datum

Unterschrift Sportler_in

Unterschrift Erziehungsberechtigte_r (bei Minderjährigen)