

# Allgemeine Hygieneregeln für Indoor-Training im Sportforum



## Nur gesund trainieren

Am Training darf man nur teilnehmen, wenn man völlig gesund ist. Bei Krankheitszeichen zuhause bleiben und ggf. einen Arzt aufsuchen.

Infizierte und Menschen, die mit einem Infizierten in Kontakt waren, dürfen 14 Tage lang nicht mehr am Training teilnehmen.

Sportler, die innerhalb von 14 Tagen nach dem Training Krankheitssymptome haben, melden dies dem zuständigen Trainer.

Sportler aus Risikogruppen empfehlen wir eine Teilnahme an unseren Angeboten sorgfältig abzuwägen.



## Abstand halten

Immer den Mindestabstand von 2,0 m zu anderen Sportlern einhalten.

Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen oder jubeln in der Gruppe ist zu verzichten.

Sport und Bewegung ist kontaktfrei durchzuführen, Zweikämpfe sind untersagt.

Fahrtgemeinschaften sind zu unterlassen

Toiletten dürfen nur einzeln benutzt werden. Vorher und nachher Hände waschen.

Umkleiden und Duschen bleiben geschlossen.

Bei Kindersportangeboten wird es nicht immer möglich sein, den Mindestabstand zu gewährleisten. Die Teilnahme an den Angeboten erfolgt unter der Verantwortung der Erziehungsberechtigten.



## Desinfektion

Vor, während und nach dem Sporttreiben regelmäßig Hände desinfizieren. Nutzen Sie dazu die vorhandenen Desinfektionsstationen am Ein- und Ausgang.

Genutzte Sportgeräte werden von den Teilnehmern nach Nutzung desinfiziert. Gymnastikmatten sind vollständig zu bedecken.

Es kann eigenes Sportmaterial mitgebracht werden, das aber nicht untereinander getauscht wird.

## Allgemeine Hygieneregeln für Indoor-Training im Sportforum



### Tragen eines Mund-Nase-Schutz

Ab Eingang, insbesondere auf den Laufwegen und in den Toiletten, ist das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes Pflicht.

Während des Sporttreibens kann auf den Mund-Nase-Schutz verzichtet werden.



### Richtig Husten und Niesen

Beim Husten und Niesen Abstand von anderen halten und sich wegdrehen. Taschentuch benutzen oder Armbeuge vorhalten.



### Begrenzung der Gruppengröße

Die Vorgaben zur Gruppengröße sind immer unter Beachtung der Abstandsregeln einzuhalten.

Laut Corona-Verordnung vom Land Baden-Württemberg (Stand 2.6.2020) sind bei Trainingsangeboten ohne Fortbewegung pro 10qm eine Person zulässig. Bei Trainingsangeboten mit Fortbewegung sind 40qm pro Person erforderlich.

Um eine Überlappung der Gruppen zu vermeiden, besteht zwischen jeder Nutzung mindestens 10 Minuten Pause. Bitte zu den Angeboten pünktlich (nicht zu früh) kommen und nach dem Ende das Gelände umgehend verlassen.

Die Zusammenstellung der Gruppen erfolgt durch die Abteilungen/Bereiche. Zum Teil ist eine Online-Anmeldung erforderlich. Bitte informieren Sie sich.

Die Teilnehmerlisten werden 4 Wochen unter Wahrung des Datenschutzes zur Nachvollziehbarkeit von Kontakten im Falle einer Covid-19-Infektion aufbewahrt.

Zuschauer dürfen sich nicht auf dem Gelände aufhalten.

Die vorgegebenen Laufwege, sowie Ein- und Ausgänge, müssen eingehalten werden.

Ich habe die Verhaltensregeln zur Kenntnis genommen und erkläre mich mit meiner Unterschrift damit einverstanden.

---

Name des Trainierenden in Druckbuchstaben

---

Ort, Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten)