



# Hygienemaßnahmen

## Wiederaufnahme Sportbetriebs während der Corona-Zeit.

**Empfehlenswert sind Sporteinheiten im Freien.**

**Die Umkleidekabinen, Duschen, Aufenthaltsräume – ausgenommen Toiletten – bleiben geschlossen.**

### **1. Distanzregeln einhalten**

Es sind mindestens 2m, besser 4m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten.

Es ist sich grundsätzlich strikt an die behördlichen Anordnungen für öffentliche Räume zu halten.

### **2. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren**

Sport und Bewegung müssen kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen wird komplett verzichtet. Verzicht auf Wettkampf. Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt.

Kein Helfen und Sichern durch Trainer/innen und Mittrainierende. Die Übungsleitung gibt keine Hilfestellung, sondern lediglich mündliche Anweisungen

Nach Trainingsende muss das Gelände bzw. die Turnhalle umgehend verlassen werden. Es dürfen keine „Sit-Ins“ oder ähnliches stattfinden.

Es dürfen keine Personen anwesend sein, die nicht am Training teilnehmen.

### **3. Hygieneregeln einhalten**

Waschgelegenheit und Seife sind in den Toilettenräumen vorhanden, um Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten.

Auf die Nutzung von Kleingeräten/Matten verzichten bzw. nur eigene Matten/Kleingeräte nutzen.

**Desinfektionsmittel steht in den Toiletten bereit. Vor und nach dem Training sind genutzte Geräte zu desinfizieren!**

### **4. Umkleiden und Duschen zu Hause**

Die Umkleiden, Duschen und der Gemeinschaftsraum sind gesperrt. Die Sportler erscheinen umgezogen zum Training.

### **5. Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen**

Es dürfen auf dem Weg zum Training keine Fahrgemeinschaften gebildet werden.

### **6. Teilnehmerlisten**

**Zum Zwecke der Kontaktpersonennachverfolgung sind Teilnehmerlisten vor jeder Trainingsstunde auszufüllen. Verantwortlich dafür ist der Trainer / Übungsleiter.**

**Eine Blanko-Liste steht zum Download auf der Internetseite [www.tus-alfstedt.de](http://www.tus-alfstedt.de) bereit.**