



Verhaltensregeln zu Coronazeiten

für die Abteilung Fitness- u. Gesundheitswelten und unsere Kursangebote im Gymnastikraum der Bielenberghalle sowie im HLC-Studio

Bei Einhaltung der Distanzregeln dürfen im HLC-STUDIO maximal 10 Personen und im Gymnastikraum der Sporthallen am Bielenberg maximal 15 Personen gleichzeitig unser Sportangebote wahrnehmen.

Alle Umkleide- und Duschräume bleiben geschlossen.

Die Toiletten sind geöffnet; bei ihrer Benutzung ist auf ausreichenden Sicherheitsabstand zu achten und es ist ein Mund-Nasenschutz zu tragen.

Bitte ein Handtuch und nach Möglichkeit eine eigene Matte mitbringen.

Vor Eintritt ins Studio oder in den Gymnastikraum sind die Hände zu desinfizieren. Zu diesem Zweck stehen entsprechende Spender mit Desinfektionsmitteln bereit. Bitte eigene Desinfektionsmittel oder -tücher mitbringen. Wir dürfen wieder mit Geräten trainieren. Ein gemeinsames Säubern der Geräte vor dem Gruppenwechsel spart uns viel Zeit.

*Beim Gruppenwechsel ist genügend Zeit eingeplant, so dass sich die „gehenden“ und die „kommenden“ Sportler*innen möglichst nicht treffen. Die Teilnehmer verlassen das Studio/den Gymnastikraum umgehend.*

*Sportler*innen einer „kommenden“ Gruppe müssen draußen VOR dem Eingang des Studios/Gymnastikraums warten und dürfen das Gebäude erst betreten, wenn sie von ihren ÜLinnen hereingelassen werden. Das heißt, wenn die „gehende“ Gruppe das Gebäude verlassen hat, darf die neue Gruppe die Halle betreten.*

*Sportler*innen kommen bereits in Sportkleidung zum Training; lediglich die Schuhe können VOR dem Studio/Gymnastikraum gewechselt werden. Sporttaschen und Schuhe verbleiben während des Sports im Studio/Gymnastikraum.*

*Sportler*innen verlassen das Studio/den Gymnastikraum nach dem Sport in ihrer Sportkleidung, ziehen sich erst zu Hause um und duschen zu Hause.*

Auf dem Weg von der Eingangstür ins Studio/in den Gymnastikraum ist ein Mund-Nasenschutz zu tragen, genau wie auch nach dem Sport auf dem Weg aus dem Sportraum bis zur Ausgangstür sowie bei Gängen zur Toilette.

Der Sport selbst im Studio oder Gymnastikraum kann ohne Mund-Nasenschutz durchgeführt werden.

*Alle Teilnehmer*Innen müssen sich vor Beginn des Trainings in eine Anwesenheitsliste eintragen. Ist hier die maximale Teilnehmerzahl erreicht, können keine weiteren Teilnehmer berücksichtigt werden. Die Anwesenheitsliste dient im Falle einer Corona-Erkrankung von Sportler*innen dazu, mögliche potenziell infizierte Personen zu ermitteln und diese Daten den Gesundheitsbehörden zur Verfügung zu stellen.*

Personen mit Atemwegserkrankungen, Husten und Fieber dürfen am Sport nicht teilnehmen; sie müssen sich beim Hausarzt oder auch beim Gesundheitsamt melden.

Der HLC Vorstand