## **Hygieneschutzkonzept Indoor MRSV**

## Generell

- o Die Mindestabstände sind stets einzuhalten.
- Der Nasen-Mundschutz ist immer zu tragen.
- Mitglieder, die Krankheitssymptome oder Infektionszeichen aufweisen leichte Erkältung, Fieber, Husten, Halsschmerzen, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen etc. und/oder die in den ersten 14 Tagen nach Rückkehr aus Risikogebieten sind und/oder Kontakt zu coronainfizierten Personen hatten, ist das Betreten der Sportanlage und die Teilnahme am Training untersagt.

Stand: 20.10.2020

- Die Anmeldung zum Betreten des Vereinsgeländes über das Internet ist Pflicht, da sie zur Dokumentation dient! Im Falle einer Infektion dient diese Liste dazu, die Kontaktpersonenermittlung sicherzustellen und wird den Ämtern übergeben.
- Sportlerinnen und Sportler kommen weiterhin umgezogen zum Gelände.
- Bitte verzichtet weiterhin auf die Nutzung der Dusch- und Umkleideräume. Der Aufenthalt in den Duschund Umkleideräumen ist nur für Ausnahme- und Notfälle gedacht und sollte möglichst kurz gehalten werden.
- Es gilt überall Indoor die Maskenpflicht, auch und gerade wenn man sich alleine wähnt.
- Allein während des Trainings darf der Nasen-Mundschutz abgenommen werden. Bei Gängen zwischendurch zur Toilette, anschließend zur Dusche usw. besteht Maskenpflicht.
- Reinigungsmittel, bzw. Desinfektionsmittel stehen in den jeweiligen Sportbereichen bereit.

## Duschen, Umkleiden, Toiletten

- Die Umkleiden, Duschen und Toiletten dürfen im Notfall unter Beachtung des Mindestabstandes verwendet werden. Zusätzlich darf sich pro Raum nur eine maximale Anzahl an Personen aufhalten um die Mindestabstände einzuhalten:
  - Umkleiden Damen und Herren: je 4 Personen, 2 je Gang
  - o Duschen Damen und Herren: je 2 Personen, die mittlere Dusche ist frei zu lassen.
  - Toiletten Damen und Herren: je 1 Person.
- Die Fenster der Umkleiden und Duschen sind nach dem Umkleiden und Duschen 15 min. zu öffnen. Das Lüftungssystem läuft weiterhin. Der jeweilige Obmann/Trainer ist dafür verantwortlich, dass die Fenster wieder geschlossen werden!

## **Ergo- und Kraftraum**

- Die Heizung ist herunterreguliert und kann nicht h\u00f6her gestellt werden. Das bedeutet, dass die Sportlerinnen und Sportler nicht in kurzer Sportkleidung trainieren k\u00f6nnen!
- o 8 Personen im Ergoraum sind erlaubt, davon 1 Trainer.
- 3 Personen im Kraftraum sind erlaubt, davon 1 Trainer.
- o Matten sind von jeder Person selbst mitzubringen.
- Ergometer und Fahrräder sind nach jedem Training mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel von den Sportlern selbstständig zu reinigen und zu desinfizieren.
- Es sind 7 Ergometer vorhanden, die einfach runter genommen werden und an den gekennzeichneten
  Stellen stehen. Die 7 R\u00e4der sind entsprechend an den Kennzeichnungen aufzustellen.
- Hantelstangen und Gewichte sind nach jeder Benutzung mit Desinfektionsmittel zu reinigen und zu desinfizieren.
- Alle Liege- und Sitzflächen (Hantelbänke, Sitzflächen) sind nur mit einem mitgebrachten Handtuch zu benutzen und im Anschluss an das Training zu desinfizieren.
- Im benutzten Raum sind alle 45 Minuten für 15 Minuten die Fenster zu öffnen. Zwischen zwei Trainings und nach dem letzten Training bleiben die Fenster ebenfalls 15 Minuten zum Lüften geöffnet. Der Trainer/Organisator der Gruppe ist für die Schließung der Fenster nach der Zeit verantwortlich.
- Unsere Trainingsgruppen bestehen immer aus einem festen Teilnehmerkreis. Es ist kein freies Training erlaubt. Nur mit Reservierung zu den freien Zeiten über den Crewman.
- Die Trainingsdauer wird pro Gruppe auf max. 120 Minuten beschränkt. -> Macht zweimal lüften!
- Nach Abschluss der Trainingseinheit erfolgt die unmittelbare Abreise der Mitglieder.
- Diese Regeln sind angelehnt an die Hallenregeln der Stadt Starnberg und München.

Wir - der Vorstand - behalten uns vor, bei Zuwiderhandlung die Räume zu sperren und Abmahnungen auszusprechen.