



## Hygiene- und Abstandsregeln

**Der Zutritt zur Halle wird nur durch den Haupteingang erfolgen,  
das verlassen durch die Ausgänge in der Halle.**

### Distanz / Abstand zueinander

- Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren.
- Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen - bei Indoortrainings wird daher ein Abstand von 2,00 bis 4,00 m empfohlen.
- Warteschlangen und Grüppchenbildung vor der Halle sind zu vermeiden bzw. zu unterlassen.

### Körperkontakte müssen unterbleiben

- Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden.
- Keine Partnerübungen; keine Zweikämpfe
- Kein Helfen und Sichern durch Trainer\*innen und Mittrainierende. (Hilfeleistung ist zum Schutz der Athleten\*innen erlaubt, wenn der/die Trainer\*in erkennt, dass der/die Athlet\*in Schaden nehmen könnte.)
- Daher sind nur moderate Aktivitäten möglich. Riskante und nicht beherrschte Elemente sind zu vermeiden. Entsprechende Trainingsformen und -inhalte wählen, um Distanz wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden

### Hygieneregeln einhalten

- Der Gymnastikverein stellt Desinfektionsmittel zur Verfügung. Bitte vor und nach der Stunde benutzen.
- Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden.
- Alle Teilnehmer benutzen Ihre eigene Matte und Handtuch
- Bei Hallentraining:
  - Möglichst intensiv durchlüften.
  - Regelmäßig die Hände und – so barfuß trainiert wird – die Füße desinfizieren (dafür eigenes Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) oder wiederverwendbare medizinische Desinfektionstücher mitbringen).
  - Desinfizieren der Sportgeräte nach jeder Trainingseinheit durch die trainierende Person.

### Umkleidekabine und WC

- Umkleideräume bleiben geschlossen.  
Die Teilnehmer müssen bereits in Trainingskleidung zur Stunde kommen.
- Dusch- und Waschräume dürfen nicht benutzt werden.
- Die Toiletten stehen zur Verfügung.

### Risiken in allen Bereichen minimieren

- Jede\*r Teilnehmende erhält einen zugewiesenen Bereich für die Ablage des persönlichen Equipments sowie für den Aufenthalt während Pausenzeiten.
- Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen
- Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen
- Trainingsgruppen verkleinern (max. 15 Personen)
- Am Eingang (auf der Theke) liegt eine Anwesenheitslisten aus, in die sich jeder Teilnehmer mit seinem Vor- und Nachnamen und Telefonnummer eintragen muss. Nicht-Mitglieder tragen auch bitte Ihre vollständige Adresse mit ein. Hierzu bitten wir, jeden Teilnehmer, einen Kugelschreiber mitzubringen und nur diesen zu benutzen.
- Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden
- Selbstverständlichkeit: Nur wer vollständig frei von Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.

1. Vorsitzende: Dagmar Steinmetz, Bachgasse 5, 64823 Groß-Umstadt/ Klein-Umstadt  
Tel. 0173 / 67 08 159

Schriftführerin: Maike Hnyk, Berliner Str. 24, 64823 Groß-Umstadt/ Kleestadt  
Tel. 06078 / 7 57 57