

Regeln für Training im Clubheim während der Pandemie

Stand: 2.4.22

Minimierung des Infektionsrisikos

- Es soll wann immer möglich mindestens **1,5m Abstand** gehalten werden.
- Es soll häufig **gelüftet** werden. (nur Stoßlüften, kein Dauerlüften wegen der Heizkosten, bei geöffneten Fenstern Musik in Zimmerlautstärke)

Anwesenheitsliste

- **Im freien Training** und bei **Privatstunden** müssen sich **alle** Anwesenden in die im Saal ausliegende Anwesenheitsliste eintragen.
- Im **Gruppentraining** führen **die Trainer** die Anwesenheitsliste .

Hygiene:

- Vor Betreten der Clubräume muss eine **Handdesinfektion** erfolgen.
- Nicht ohne Unterlage auf den Boden setzen. Gymnastikmatten müssen mitgebracht werden.
- Toilette: Die ausgehängten Hygienehinweise müssen befolgt werden.
- Wer Krankheitssymptome (z.B. Husten, Fieber) hat sollte mit Rücksicht auf die anderen das Clubheim nicht betreten.