



Hygiene- und Abstandsregeln für Hallentrainings des Ski-Club Cronenberg 1929 e.V.

Entsprechend der Verordnung zum Schutz vor Neuinfizierungen mit dem Coronavirus SARS-CoV-2
der Landesregierung NRW in der ab 30.05.2020 gültigen Fassung

1. Es gilt grundsätzlich das Abstandsgebot zwischen einzelnen Personen von mindestens 1,5 m. Als empfohlene Maßgabe bei bewegungsintensivem Training gilt eine Fläche von wenigstens 10 m² pro Teilnehmendem.
2. Die Personenzahl für Kurse in der Halle der Hermann-Herberts-Schule ist zunächst auf 16, in der Sporthalle Küllenhahn auf 20 Teilnehmer plus jeweils 1 Trainer begrenzt.
3. Individuelles An- und Abreisen in Sportbekleidung, auf Bildung von Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
4. Teilnehmer und Trainer haben keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
5. Zu Beginn des Trainings werden Teilnehmende auf die geltenden Hygiene- und Abstandsregeln hingewiesen.
6. Vor und nach der Sporteinheit muss ein Mund-Nase-Schutz getragen werden, während des Trainings besteht jedoch keine Maskenpflicht. Mund-Nase-Schutz und Einmalhandschuhe werden persönlich mitgebracht.
7. Es werden geeignete Mittel zur Hand- und Flächendesinfektion zur Verfügung gestellt.
8. Die Trainer erstellen für jede Übungsstunde Namenslisten und verwahren diese für die Dauer von 2 Monaten.
9. Duschen, Waschräume, Umkleiden und Gemeinschaftsräume dürfen nicht benutzt werden.
10. Trainer und Teilnehmer betreten und verlassen die Halle einzeln, in der Hermann-Herberts-Grundschule gilt das auch für den Vorraum. Straßenschuhe werden vor der Halle, bzw. im Vorraum ausgezogen und dort abgestellt. Beim jedem Betreten und Verlassen der Halle sind die Hände zu desinfizieren.
11. Kleidungsstücke und Taschen etc. werden am Hallenrand abgelegt, wobei wiederum auf mind. 1,5 m Abstand zum Nachbarn zu achten ist.
12. Die Teilnehmer müssen ihre eigenen Gymnastikmatten oder entsprechend große Handtücher mitbringen und dürfen auch nur Ihre Matte, bzw. ihr Handtuch benutzen.
13. Der Gebrauch vorhandener Geräte, Stepper, Matten, Hanteln, Bänder etc. ist nicht gestattet - die Tore/Türen zu den Gerätelagern und Schränken bleiben verschlossen. Selbst mitgebrachtes Equipment (i. B. Hanteln und Bänder) darf ausschließlich vom jeweiligen Besitzer benutzt werden. Musikabspielgeräte sind bei Bedarf von den Trainern mitzubringen.
14. Körperkontakte unterbleiben: keine Hilfestellungen, Korrekturen oder Partnerübungen
15. Die Trainer achten zur Verletzungsprophylaxe auf vermehrtes Einlegen von Trainingspausen.
16. Das Benutzen der Bänke ist unter Wahrung des Mindestabstands von 1,5 m erlaubt. Diese müssen jedoch vor und nach Gebrauch von den Trainern mit Flächendesinfektionsmitteln gereinigt werden.
17. Grundsätzlich ist der jeweilige Trainer für die Kontrolle zur Einhaltung o. g. Regeln verantwortlich. Ihm obliegt es, nach eigenem Ermessen, Teilnehmer des jeweiligen Kurses zu verweisen, falls diese sich nicht an die Regeln halten. Gleiches gilt bei Verdacht auf Erkrankungen der Atemwege oder Fieber bei Teilnehmern.

Mit sportlichen Grüßen

Der SCC Vorstand im Juni 2020

