

Corona-Regeln für den Sportbetrieb im DGH Wiensen

1. Das DGH darf mit Krankheitssymptomen nicht betreten werden.
2. Jeder Teilnehmer ist für sich selbst verantwortlich.
3. Vor und nach der Sporteinheit ist ein Mund- und Nasenschutz zu tragen.
(Während der Sporteinheit kann der Mundschutz abgenommen werden)
4. Mit Sportzeug bekleidet zur Übungsstunde kommen.
(Umkleiden und Duschen sind geschlossen, das WC oben kann genutzt werden).
5. Bitte keine Fahrgemeinschaften bilden.
6. Bei Ankunft Hände desinfizieren / gründlich waschen.
7. Es ist die Abstandsregel von 2m einzuhalten, sowohl beim Kommen und Gehen, als auch während der Übungsstunde.
8. Kein Körperkontakt gestattet!
(also keine Partnerübungen, keine Hilfestellungen, kein Handschlag, kein Abklatschen)
9. Verschiedene Ein- und Ausgänge benutzen.
(auch Not- und Nebenausgang beim Verlassen der Halle nutzen um „Stau“ zu vermeiden).
10. Den Geräteraum nur einzeln betreten.
11. Jedes Trainingsgerät darf nur von einer Person genutzt werden.
12. Nach Benutzung die Trainingsgeräte mit Desinfektionsmittel reinigen.
(jeder sein Gerät, die Desinfektionsmittel werden bereit gestellt)
13. Kein gemeinsamer Verzehr von Speisen und Getränken.
(jeder bringt sich sein eigenes Getränk mit)
14. Es ist genügend Zeit für Gruppenwechsel (15 min.) einzuplanen.
15. Bitte die Sportstätte umgehend verlassen, keine Treffen oder Austausch vorher und nachher an den Ein- und Ausgängen.
16. Durchlüften der Halle nach der Übungsstunde, am besten auch während der Übungsstunde.
17. Personen mit COVID-19 dürfen frühestens nach 14 Tagen mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.