



## Wichtige Maßnahmen

Der Gruppenleiter muss dokumentieren, wer Anwesend war und die Daten mit Namen, Anschrift und Telefonnummer uns falls notwendig zur Verfügung stellen, damit bei Bedarf eines COVID-19-Falles eine Rückverfolgung dem Gesundheitsamt ausgehändigt werden kann!

### **Verschärfte Maßnahmen bei erhöhter Belastung des Gesundheitssystems** (Krankenhausampel)

- ✓ Siehe HYGIENESCHUTZKONZEPT ALLGEMEIN  
*Verschärfte Maßnahmen bei erhöhter Belastung des Gesundheitssystems*  
Absatz: Ab einem Inzidenzwert von 35
- ✓ Siehe HYGIENESCHUTZKONZEPT ALLGEMEIN  
*Verschärfte Maßnahmen bei erhöhter Belastung des Gesundheitssystems*  
Absatz: Landesweit stark erhöhte Intensivbettenbelegung oder regional erhöhte Belastung

### **Schutz- und Hygienemaßnahmen**

- ✓ **Bei Krankheitssymptomen und Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen – Zutritt untersagt und kein Training!**
- ✓ Mindestens **1,5 m Abstand** halten (keine Begrüßung, Verabschiedung, etc.).
- ✓ **FFP2-Maskenpflicht** (Mund- und Nasenschutz)!
- ✓ In allen Geräte-, Umkleideräumen und Toiletten ist FFP2-Maskenpflicht!
- ✓ Beim Sport Maskenpflicht nicht notwendig.
- ✓ **Regelmäßiges Händewaschen** mit Seife oder Desinfektionsmittel.
- ✓ Athleten sind angehalten **Handtücher** mitzunehmen und **Handschuhe** zu tragen.
- ✓ **Die Kontaktflächen der Sportgeräte und Toiletten nach Gebrauch reinigen!**
- ✓ Nutzung Umkleiden möglich – Duschen nicht erlaubt! => kleiner Kraftraum.

### **Regeln für die Krafträume**

- ✓ Abstand halten.
- ✓ Kurse mit **festem Teilnehmerkreis**.
- ✓ Max. **12** Personen großer Kraftraum und **5** Personen kleiner Kraftraum (mit 2/3 Halle max. **12** Personen).
- ✓ **Körperkontakt nur dann, wenn es bei Kontaktsportarten erforderlich ist!**
- ✓ Hygieneregeln einhalten
- ✓ Zutritt zur Arena nach Möglichkeit in Gruppen und unter Berücksichtigung der 2G-Regel.
- ✓ Max. **90** Minuten Training
- ✓ Regelmäßiges Lüften des Kraftraums bei Vollausslastung (bis **12** Personen).
- ✓ Regelmäßiges Lüften von geschlossenen Räumen.
- ✓ Keine Zuschauer (Eltern nicht erlaubt!).



- ✓ Den Anweisungen des Personals ist Folge zu leisten. Bei Zuwiderhandlungen der o.g. Regelungen kann es bis zum Entzug der Eintrittsberechtigung, oder bis zum Stadionverbot der gesamten Gruppe kommen

### Detaillierte Maßnahmen

#### Nutzung Großer Kraftraum (Verwaltungsgebäude)

- Zutritt zum Kraftraum über Haupteingang oder Seitentür
- Austritt über Kraftraum Seitentür
- Regelmäßiges Lüften mind. nach **60** min.
- Nutzung max. **12** Personen
- Reinigen der benutzten Geräte und WC's wird durch Athleten durchgeführt.

#### Nutzung Kleiner Kraftraum (Sporthalle)

- Zutritt von außen über hintere Eingangstüre oder über Haupteingang Umkleide 2 immer mit FFP2-Maske.
- bei Nutzung die Eingangstüre für fortwährend Frischluft ständig geöffnet halten.
- Nutzung WC über Haupteingang immer mit FFP2-Maske.
- Maximal **5** Personen
  
- bei zusätzlicher Nutzung der 2/3 Halle für max. **12** Personen möglich.
- **bei Nutzung das Garagentor in der Halle und die hintere Eingangstür ständig geöffnet halten, damit fortwährend Frischluft gewährleistet ist.**
- Nutzung WC für 2/3 Halle unten Umkleide 2 immer mit FFP2-Maske.

#### Räumliche Absonderungen in Sporthalle

- Sollten Personen Symptome entwickeln, wie z. B. Fieber oder Atemwegsbeschwerde, dann
  - umgehend Sportanlage verlassen oder
  - bei Kindern in Absonderung (Regieraum bei 2/3 Halle Glasfront) bis sie von ihren Eltern abgeholt werden können.



### Important measures

The group leader must document who was present and provide us with the data with name, address and telephone number so that if a COVID-19 case is required, a trace can be handed over to the health department!

#### Enhanced measures in case of higher constraints on the healthcare system (hospital traffic light)

- ✓ Please see our general hygiene protection concept  
*Enhanced measures in case of higher constraints on the healthcare system*  
Paragraph: In case of an incidence of 35 or higher
- ✓ Please see our general hygiene protection concept  
*Enhanced measures in case of higher constraints on the healthcare system*  
Paragraph: Higher number of occupied beds in the hospitals' intensive care unit either statewide or regionally

#### Protective and hygiene measures

- ✓ **In the event of symptoms of illness and contact with COVID-19 cases in the last 14 days – entry is not allowed and no training!**
- ✓ Keep a **distance** of at least **1.5 m** (no greeting, farewell, etc.).
- ✓ **FFP2-Mask** compulsory (mouth and nose protection)!
- ✓ It is compulsory to wear a FFP2-Mask in all equipment rooms, changing rooms and toilets
- ✓ It is not necessary to wear a mask when doing sports
- ✓ **Regular hand washing** with soap or disinfectant
- ✓ Athletes are advised to bring **towels** and **gloves** with them
- ✓ **Clean the contact surfaces of sports equipment, changing rooms and toilets after use**
- ✓ Use of changing rooms possible – showering isn't allowed!

#### Rules for the usage of the weight room

- ✓ Keep your distance
- ✓ Courses with a fixed group of participants
- ✓ Max. **12** people big weight room and **5** people small weight room (with 2/3 of the gym max. **12** people)
- ✓ **Body contact only if it is necessary for contact sports!**
- ✓ Comply with hygiene rules
- ✓ Access to the arena if possible in groups, in consideration of the „2G-rule“ mentioned above
- ✓ Max. **90** minutes of training
- ✓ Regular ventilation of the gym at full capacity (from **12** people).
- ✓ Regular ventilation of closed rooms
- ✓ No spectators (parents are not allowed!)



- ✓ The instructions of the staff must be followed. In the event of violations of the above Regulations can result in the withdrawal of entry authorization or the stadium ban for the entire group

### Detailed measures

#### Use of the big weight room (administration building)

- Access to the weight room via the main entrance or side door
- Exit through the weight room side door
- Regular ventilation at least after **60** minutes.
- Use of a maximum of **12** people
- Clean the contact surfaces of sport equipment and toilets after use.

#### Use of the small weight room (sports hall)

- Access from outside via the rear entrance door or via the main entrance, changing room 2 always with FFP2 mask.
- Keep the entrance door open for constant fresh air when in use.
- Use of the toilet via the main entrance always with an FFP2 mask.
- Maximum of **5** people
  
- Possible with additional use of the 2/3 hall for a maximum of **12** people.
- **Always keep the garage door into the hall and the rear entrance door open when using, that fresh air is always guaranteed.**
- Use of the toilet for 2/3 of the hall downstairs, changing room 2, always with an FFP2 mask.

#### Spatial segregation in sports hall

- Should people develop symptoms such as fever or respiratory complaint, then
  - leave the sports facility immediately or
  - For children in isolation (control room at 2/3 hall glass front) until they can be picked up by their parents