



## Hygieneregeln für die Fitnessabteilung der DJK GW Amelsbüren im Hinblick auf die Coronaschutzverordnung des Landes NRW

*Die Wiederaufnahme des Trainings in der Fitnessabteilung hat reibungslos geklappt. Die Mitglieder und Übungsleiter haben sich an die Hygieneregeln und das Abstandsgebot gewöhnt. Unter Berücksichtigung der aktuellen Coronaverordnung und der von der Stadt Münster beschlossenen Regeln in und auf Sportanlagen haben wir unser Konzept angepasst und für den Krafraum geändert.*

1. Beim Betreten der Sportanlage sind vorgegebene Laufwege zu nutzen, um Abstandspflichten einzuhalten. Treppen dürfen nur jeweils durch eine Person genutzt werden. Sportler/innen, die die Sporträume verlassen wollen, haben Vorrang.
2. In der **Gymnastikhalle** gilt der reguläre Eingang. Der Ausgang ist durch die Fluchttür über die Terrasse zu nutzen.
3. In der Gymnastikhalle dürfen sich maximal 10 Personen aufhalten. Die Modalitäten hierzu (Anmeldung) regeln die jeweiligen Kurleiter/innen. Es liegen für jeden Tag Anwesenheitslisten aus, die zwingend ausgefüllt werden müssen. Nach Möglichkeit können die Gruppen auch im Freien stattfinden.
4. Mitglieder müssen sich nach Betreten der Sportanlage die Hände waschen oder desinfizieren. Gruppenbildungen vor einer Übungsstunde sind nicht zulässig. Mitglieder sowie Beschäftigte mit Symptomen einer Atemwegsinfektion dürfen keinen Zutritt haben.
5. Auf nicht kontaktfreie Begrüßungsrituale (Händeschütteln etc.) ist zu verzichten.
6. Toiletten sind geöffnet. Eine Umkleidekabine nebst Dusche ist im Bereich des Fitnessraums und der Dusche wieder freigegeben. Diese Räume dürfen nur unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 Metern genutzt werden. Sportlerinnen und Sportler sollten daher in Trainingskleidung erscheinen. Schuhe können im Flur abgestellt werden.

7. Sportequipment, wie Therabänder, Matten etc., deren Kontaktflächen schlecht zu desinfizieren sind, werden den Mitgliedern nicht zur Verfügung gestellt. Diese müssen von jedem Mitglied mitgebracht werden.
8. Unzulässig ist aufgrund der Aerosolbelastung jedes hochintensive Ausdauertraining. Kursinhalte werden entsprechend angepasst.
  
9. Der **Fitnessraum** ist wieder auch außerhalb des betreuten Trainings geöffnet. Allerdings dürfen Mitglieder nicht trainieren, wenn sich bereits 10 Mitglieder im Raum aufhalten. Weitere Mitglieder müssen draußen unter Wahrung der Abstandsregeln warten. Während der betreuten Öffnungszeiten können sich Mitglieder bei den Trainern/innen über die aktuelle Belegungsdichte erkundigen (02501-588172).
10. Cardiogeräte dürfen nur 30 Minuten lang genutzt werden. Der Gesamtaufenthalt im Studio darf nur 60 Minuten betragen.
11. Trainingspläne werden wieder geschrieben. Neuaufnahmen sind möglich.
12. Trainer/innen sollten eine Mund-Nase-Bedeckung tragen. Sportler können auf eine Mund-Nase-Bedeckung verzichten.
13. Das Unterlegen großer, selbst mitgebrachter Handtücher ist Pflicht.
14. Die Kontaktflächen aller Sportgeräte sind vor und nach jedem Gebrauch mit einem Flächendesinfektionsmittel zu desinfizieren (Einwirkzeit 30 Sekunden beachten).
15. Mitgliedern, die nicht zur Einhaltung dieser Regeln bereit sind, ist im Rahmen des Hausrechtes der Zutritt zu verwehren.
16. Die Hygieneregeln haben den Stand 16.06.2020, werden laufend fortgeschrieben und der aktuellen Verordnungslage angepasst.