



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

*Nach der wochenlangen Zeit der Coronastarre gibt es Licht am Ende des Tunnels. Die regulatorischen Lockerungen in NRW betreffen auch den Sportbereich, sie lassen einen langsamen Start **ab dem 13.05.2020** für die meisten Sportangebote zu. Der GWA- Fahrplan steht dabei unter der Prämisse, seine Mitglieder und Übungsleiter zu schützen. Unser aller Gesundheit steht ganz vorne. Daher gibt es in den einzelnen Abteilungen noch Einschränkungen. Dementsprechend haben wir für die verschiedenen Bereiche der Rechtslage angepasste Konzepte entwickelt.*

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. Umkleiden und Duschen sind geschlossen. Sportlerinnen und Sportler müssen 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 nur während des betreuten Trainings geöffnet. Das betreute Training ist wie folgt erweitert worden:  
Montag-Freitag: 16:00 – 21:00 Uhr  
Dienstag und Donnerstag: 9:30 – 12:00 Uhr  
Samstag: 13:00 – 15:00 Uhr  
Sonntag: 10:00 – 13:00 Uhr  
Sofern wir Ende Mai feststellen, dass das vorliegende Konzept greift, werden wir die Öffnungszeiten wieder ausweiten.
10. Im Fitnessraum dürfen sich zeitgleich nur der/die Trainer/in und weitere 10 Trainierende aufhalten. Weitere Mitglieder müssen draußen unter Wahrung der Abstandsregeln warten. Es wird empfohlen, sich während der Öffnungszeiten kurz bezüglich der aktuellen Belegungsdichte zu erkundigen (02501-588172).
11. Cardiogeräte dürfen nur 30 Minuten lang genutzt werden. Der Gesamtaufenthalt im Studio darf nur 60 Minuten betragen.
12. Trainingspläne werden momentan nicht geschrieben. Neuaufnahmen sind momentan nicht möglich.
13. Trainer/innen sollten eine Mund-Nase-Bedeckung tragen. Sportler können auf eine Mund-Nase-Bedeckung verzichten.
14. Das Unterlegen großer, selbst mitgebrachter Handtücher ist Pflicht.
15. Die Kontaktflächen aller Sportgeräte sind vor und nach jedem Gebrauch mit einem Flächendesinfektionsmittel zu desinfizieren (Einwirkzeit 30 Sekunden beachten).
16. Mitgliedern, die nicht zur Einhaltung dieser Regeln bereit sind, ist im Rahmen des Hausrechtes der Zutritt zu verwehren.
17. Die Hygieneregeln haben den Stand 10.05.2020, werden laufend fortgeschrieben und der aktuellen Vorordnungslage angepasst.