



## **Hygieneplan des SGR Lubinus e.V.**

### **Distanzregeln einhalten**

Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Aufgrund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen. Um Gruppenbildung vor und nach den Kursen zu vermeiden, sind die Sportstätten zügig zu verlassen.

### **Körperkontakte müssen unterbleiben**

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet.

### **Hygieneregeln einhalten**

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen, sowie der Einsatz von Handschuhen, kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden. Kleingeräte müssen durch den Übungsleiter desinfiziert werden. Es dürfen nur eigene Matten benutzt werden, diese sind von den Mitgliedern mitzubringen. Ein Mund-Nasen-Schutz ist beim Betreten der Räumlichkeiten bis zum Start in der Halle / Übungsraum verpflichtend zu tragen.

### **Umkleiden und Duschen bleiben geschlossen**

Die Umkleiden und Duschen sind gesperrt. Die Schuhe müssen vor Beginn der Übungsstunde gewechselt werden, dabei bitte den Abstand gewährleisten.

### **Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen**

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training verzichtet werden.

## **Trainingsgruppen verkleinern**

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

## **Dokumentation**

Zu Beginn des Kurses wird eine Liste ausgelegt. In diese tragen sich die Mitglieder bei jeder Einheit mit Unterschrift ein. Hierfür ist ein eigener Kugelschreiber mitzubringen.

## **Angehörige von Risikogruppen besonderes schützen**

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren.

## **Risiken in allen Bereichen minimieren**

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.