

# Hygieneplan des SGR Lubinus e.V.



## Allgemein

Bis zu einer Gruppengröße von 10 Personen entfällt die Testpflicht für Innensport. Vollständig Geimpfte und Genesene zählen nicht dazu. Die maximale Teilnehmerzahl wird von uns auf 15 begrenzt (laut Landesverordnung max. 25 Personen).

## Distanzregeln

Abstands- und Kontaktregeln gelten nicht mehr. Grundsätzlich kann in allen Konstellationen Sport getrieben werden. 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 reduzieren

Auf Händeschütteln, Abklatschen oder in den Arm nehmen sollte möglichst verzichtet werden.

## Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen kann ein Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden. Kleingeräte müssen durch den Übungsleiter oder die Teilnehmer desinfiziert werden. Ein Mund-Nasen-Schutz ist beim Betreten der Räumlichkeiten bis zum Start in der Halle / Übungsraum verpflichtend zu tragen.

## Umkleiden und Duschen bleiben vorerst geschlossen

Die Umkleiden und Duschen sind vorerst gesperrt. Die Schuhe müssen vor Beginn der Übungsstunde gewechselt werden.

## **Trainingsgruppen verkleinern**

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen ist im Falle einer Ansteckungsgefahr 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.

## **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.