Checkliste

Grundsätzliches zu Kursen

• Sportkurse finden ausschließlich unter Anleitung einer über die geltenden Hygiene- und Abstandsregelungen unterwiesenen Kursleitung statt.

• Zur Wahrung der Abstandsregelungen (1,5 Meter) sowie der Mindestflächenvorgaben (10 Quadratmeter je Teilnehmer) wird die Anzahl der Kursteilnehmenden pro Sportkurs angepasst.

• Wenn die Einhaltung des Mindestabstands aus medizinischen, rechtlichen, ethischen oder baulichen Gründen nicht möglich ist, wird das Tragen einer textilen Mund-Nase-Bedeckung (zum Beispiel Alltagsmaske, Schal, Tuch) empfohlen.

• Kursbeginn und -ende werden so festgelegt, dass vor jedem Sportkurs intensiv gelüftet und entsprechende Desinfizierungen vorgenommen werden können. Es wird zudem eine ausreichend lange Pause eingeplant, um kontaktlose Gruppenwechsel zu ermöglichen.

• Sportkurse finden unter Ausschluss von Zuschauern, Gästen o.ä. statt.

• Die Sportkurse werden kontaktfrei durchgeführt. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen, Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird verzichtet.

• Es werden gezielt Trainingsformen und –inhalte gewählt, die Distanz wahren und Körperkontakte vermeiden. In den ersten Wochen der Wiederaufnahme wird zudem vordringlich auf moderate/ bekannte Bewegungsformen zurückgegriffen. Nicht beherrschte bzw. neue Bewegungsformen sind zu vermeiden.

• Barfuß-Training ist nicht gestattet. Das Tragen von Sportschuhen wird empfohlen.

Zugang zur Sportstätte

• Der selbstbestimmte Zugang zu den Sportstätten ist nicht möglich. Die Teilnehmenden finden sich vor Kursbeginn vor der Sportstätte ein und werden – unter Wahrung der Abstandsregeln – eingelassen. Der Zugang zu den Sportstätten und die Bewegung innerhalb der Räumlichkeit erfolgt nach Möglichkeit kontaktlos. Dazu werden Durchgangstüren offengehalten - Brandschutztüren sind davon ausgeschlossen.

• Nach Möglichkeit sollten separate Ein- und Ausgänge festgelegt werden.

Maßnahmen in der Sportstätte

• Die Personenführung innerhalb der Sportstätte erfolgt möglichst anhand von Bodenmarkierungen im „Einbahnstraßen-System“.

• In der Sportstätte steht ausreichend Desinfektionsmittel (Hand- und Flächendesinfektionsmittel) zur Verfügung. Eine Handdesinfektion – möglichst über (kontaktlose) Desinfektionsspender mit entsprechendem Handdesinfektionsmittel – wird unmittelbar nach Betreten der Sportstätte und unmittelbar vor Verlassen der Sportstätte gewährleistet. Weitere Desinfektionsmöglichkeiten stehen in den Sanitäranlagen und im tatsächlichen Sportraum zur Verfügung. In der gesamten Sportstätte sind Hinweisschilder zu den aktuellen Abstands- und Hygieneregeln aufgestellt.

• Im Einzelfall sind (weitere) Vorkehrungen zu treffen, die die Einhaltung des Mindestabstands gewährleisten (etwa Boden- bzw. Abstandsmarkierungen oder Trennwände).

• Die Anzahl von gleichzeitig anwesenden Personen in und auf Sportstätten darf eine Person pro zehn Quadratmeter verfügbarer Fläche nicht übersteigen.

• Die gesamte Sportstätte wird regelmäßig (ca. jede 30 Min.) (stoß-)gelüftet; je nach Belüftungsmöglichkeit auch häufiger. Nach Möglichkeit ist beim Lüften „Durchzug“ herzustellen. Sporträume, die nicht gelüftet werden können, dürfen vorerst nicht genutzt werden.

• Bei der Nutzung von festinstallierten Trainingsgeräten wird durch entsprechende Maßnahmen das Aufkommen von „Warteschlangen” vermieden.
- Sofern möglich, wird der Abstand zwischen den stationären Geräten vergrößert oder zur Einhaltung des Mindestabstands nur jedes zweite Gerät genutzt.
- Optional werden Trennwände zur Wahrung der Abstandsregelungen installiert.
- Stationäre Geräte werden vor und nach dem Gebrauch durch die trainierende Person desinfiziert.
- Handtücher werden bei der Nutzung der Trainingsgeräte untergelegt.

Maßnahmen rund um die Sportstätte

• Die Nutzung der Duschen und Umkleiden ist vorerst untersagt. Ausnahme: Die Toilettenanlagen in den Umkleiden.

• Die Toilettenanlagen sind mit ausreichend Flüssigseife, Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) und Einweg-Handtüchern versorgt.

• Bei mehr als einer Toilette pro Toilettenanlage wird lediglich die Nutzung jeder zweiten Toilette zur Wahrung der Abstandsreglungen ermöglicht. Auf den Toiletten sind Hinweisschilder zur Handhygiene und zum Desinfizieren aufgestellt.

• Die Reinigungsintervalle der Toiletten werden bedarfsgerecht erhöht/angepasst. Die Reinigung erfolgt ausschließlich mit Mund-/Nasenschutz sowie Handschuhen.

• Stark genutzte Gegenstände/Oberflächen (z.B. Türklinken, Handläufe, Musikgeräte) werden nach jeder Kursstunde desinfiziert. Die Reinigung erfolgt ausschließlich mit Handschuhen und Mund-/ Nasenschutz.

• Gastronomiebereiche, Sozialräume usw. bleiben weiter geschlossen.