



Information an alle Teilnehmer*innen der Sportkurse (**Indoor und Outdoor**) der Fitnessabteilung des FC Nassenfels e.V.

Ergänzung zum Hygieneschutzkonzept mit Stand vom 12.09.2021
(einsehbar unter <https://fc-nassenfels.de/index.php/fitness>)

Übersicht der COVID-19 Sicherheitsvorkehrungen

Indoor-Regelungen

3-G-Regelung: Zutritt zu Indoor-Sportkursen nur für geimpfte, genesene und getestete Personen!

Impfung – ein gültiger Impfausweis/Impfnachweis ist bei Kursbeginn vorzulegen. Vollständig geimpft sind Personen, wenn 14 Tage nach der abschließenden Impfung vergangen sind. Davor muss ein negativer Test vorgelegt werden.

Genesung – eine Testung (schriftlich oder elektronisch) mittels PCR-Verfahren, das mind. 28 Tage und max. 6 Monate alt ist, ist bei Kursbeginn vorzulegen.

Testung – ein negatives Testergebnis (schriftlich oder elektronisch) ist bei jeder Kursstunde vorzulegen.

Selbsttests vor Ort (vor Betreten der Halle) können unter Aufsicht durch die/den Kursverantwortliche*n 20 Minuten vor jeder Kursstunde durchgeführt werden. Zutritt zur Kursstunde nur bei negativem Testergebnis.

Die 3-G-Regelung **gilt nicht** für Outdoor-/Online- und Kinderkurse!!!



Übersicht der Sicherheitsvorkehrungen

- Kurse mit festem Teilnehmerkreis
- Einlass durch den Haupteingang
- Verlassen durch den unteren Notausgang
- Einlass eines Folgekurses erst wenn alle Teilnehmer*innen des vorhergehenden Kurses die Halle verlassen haben.
- Maskenpflicht (derzeit „OP“-Maske, bei Verschärfung der Regeln wieder FFP 2-Maske) vor und nach dem Sport / beim Betreten von Materialräumen
- Verstärkte Reinigung von Kontaktflächen



Übersicht Sicherheitsvorkehrungen

- Bei Krankheitssymptomen kein Sport
- Umkleiden und Duschen sind geschlossen
- Turnhalle wird spät. alle 20 Minuten für mind. 3 Minuten stoßgelüftet
- Die Trainingszeiten werden so gestaltet, dass zwischen den Kursen ausreichend Zeit bleibt, um die anschließende Reinigung der verwendeten Geräte, das Lüften der Turnhalle (Stoßlüften von mindestens 15 Minuten durch komplettes Öffnen aller Fenster und möglichst auch der Eingang- und Notausgangstür) sowie das Verlassen der Teilnehmer*innen vor Beginn der darauf folgenden Kursstunde reibungslos zu ermöglichen.



Anfahrt / vor dem Kurs

Was ist bei der Anfahrt / vor dem Kursbeginn zu beachten?

- Teilnehmer*innen müssen bereits im Trainingsoutfit zum Kurs erscheinen.
!! Es stehen keine Umkleidekabinen zur Verfügung !!
- Ankunft der Teilnehmer *innen ist frühestens 5 Minuten vor Kursbeginn erwünscht.
- Menschenansammlungen auf dem Parkplatz / vor der Turnhalle sind zu vermeiden.
- Keine körperlichen Begrüßungsrituale (Hände schütteln usw.) durchführen.
- Bitte ausreichend Hände waschen und diese auch regelmäßig desinfizieren.
- In der Turnhalle kann am Rand jede/r Teilnehmer*in in 1,5 – 2m Abständen ihre/seine Trinkflasche, Jacke, Handtuch, Straßenschuhe etc. ablegen. Für die Straßenschuhe ist von den Teilnehmer*innen ein separates Handtuch mitzubringen, damit der Turnhallenboden nicht verunreinigt wird.



Eintragung in die Liste / Bestätigung Gesundheitszustand

Vor Kursbeginn in die Liste eintragen!

→ Jede*r Teilnehmer *in trägt sich in die „Kursteilnahme-Liste“ ein

- Bestätigung der Kenntnisnahme des Hygieneschutzkonzeptes
- Bestätigung, dass sie / er sowie auch keine andere Person des gleichen Haushaltes keine der folgenden Symptome aufweist: Husten, Fieber (ab 38°C), Atemnot oder andere Erkältungssymptome.



Verbot der Teilnahme an Sportkursen

→ Verbot der Teilnahme am Trainingsbetrieb und Verwehrung des Zutritts zur Sportstätte für folgende Personen:

- Personen, die keinen Nachweis (geimpft, genesen, getestet) vorweisen können (gilt nur bei Indoor-Sportkursen)
- Personen mit nachgewiesener SARS-CoV-2-Infektion
- Personen mit Kontakt zu COVID-19 Fällen in den letzten 14 Tagen
- Personen, die einer Quarantäne-Maßnahme unterliegen
- Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen (z. B. Husten, Schnupfen, ...)



Während und nach des Kurses

Was ist während bzw. nach dem Kurs zu beachten?

- Der Sicherheitsabstand von 1,5m ist einzuhalten
- Auch beim Anstehen und Warten sind die Mindestabstände einzuhalten
- Geräteräume werden nur einzeln und zur Geräteentnahme und -rückgabe betreten. Sollte mehr als eine Person bei Geräten notwendig sein, gilt eine Maskenpflicht (derzeit „OP“-Maske, bei Verschärfung der Regeln wieder FFP 2-Maske).
- Durch die Benutzung von Handtüchern wird der direkte Kontakt mit Sportgeräten vermieden. Die/Der Teilnehmer*in hat ein ausreichend großes Handtuch mitzubringen.
- Getränke werden selbst mitgebracht und auch selbstständig entsorgt bzw. wieder mitgenommen.
- Die Nutzung und somit Mitbringen eigener Sportmatten ist gewünscht.
- Nach Benutzung von Sportgeräten werden diese durch die/den Sportler*in selbst gereinigt / desinfiziert und anschließend ordnungsgemäß aufgeräumt.
- Die Nutzung der Umkleieräume sowie Duschräume ist nicht möglich.
- Das Verlassen der Turnhalle geschieht durch den unteren Notausgang. Erst nach Verlassen aller Teilnehmer*innen, dürfen die Teilnehmer*innen des Folgekurses eingelassen werden.



Was ist bei der Abreise zu beachten?

- Das Verlassen des Geländes sollte unverzüglich nach Kursende erfolgen.
- Menschenansammlungen auf dem Parkplatz / vor der Turnhalle sind zu vermeiden.
- Keine körperlichen Verabschiedungsrituale (Hände schütteln usw.) durchführen.