



## Corona-Leitlinie des TuS Glarum für die Wiederaufnahme des Sportbetriebes (Stand September 2020)

1. Am Training teilnehmen darf, wer nach Selbstbeurteilung völlig **frei von Corona-Virus-Symptomen** ist. Im Falle einer bestätigten COVID-19-Diagnose muss sichergestellt sein, dass laut (Haus)Arzt keine Infektionsgefahr mehr besteht.
2. Es besteht eine **Anmeldepflicht** bei der Übungsleitung.  
Diese informiert die Teilnehmenden vorab über die weiteren Teilnahmevoraussetzungen, ggf. muss die **Gruppengröße** verkleinert werden.
3. Das Training wird unter Beachtung der **Schutzmaßnahmen** (s. u.) durchgeführt.  
**Die Anweisungen der Übungsleitung sind unbedingt zu befolgen.**
4. Sport im Freien (z. B. Nordic Walking und Lauftreff) ist als Gruppe auf öffentlichen Plätzen und Wegen erlaubt, wenn untereinander ein Abstand von **mindestens 2 m (Walken) bzw. 10 m (Laufen)** eingehalten wird. Outdoor-Training auf dem Schulhof ist wochentags ab 15:00 Uhr möglich. Das Training in der Sporthalle beginnt zu den üblichen Angebotszeiten der Gruppen. Zur Einhaltung der erforderlichen **Distanz- und Hygieneregeln** beim Wechsel der Gruppen und zum **Lüften der Halle** endet das Training ca. eine Viertelstunde vor Ablauf der Angebotszeit. Der Zu- und Abgang erfolgt zügig und einzeln.
5. Über die Anwesenheit in der Sportstätte ist eine lückenlose **Dokumentation** erforderlich, auch bei nur kurzfristigem Betreten.
6. Ab Betreten des Eingangsbereichs bis zum Verlassen des Sportstättenbereichs und für den Toilettengang ist eine **Mund-Nasen-Bedeckung** zu tragen. In der Halle entfällt das Tragen.
7. Das Training erfolgt i. d. R. kontaktlos. Bei Kontaktsportarten darf der Mindestabstand von 2 m ausschließlich bei der unmittelbaren Sportausübung unterschritten werden (z. B. Hilfestellung).
8. Erwachsene Begleitpersonen (für Kinder bis 14 Jahren) müssen außerhalb der Halle warten.
9. Eine eingeschränkte (!) zeitgleiche Nutzung der **Umkleidekabinen (bis 6 Pers.) und Duschen (bis 2 Pers.)** ist nur nach Rücksprache mit der Übungsleitung für Teilnehmende ab vollendetem 14. Lebensjahr erlaubt.
10. Die **Toilette** darf genutzt werden. Es darf sich jeweils eine Person dort aufhalten.
11. Jede(r) Teilnehmende muss mindestens ein Handtuch mit sich führen und ist verpflichtet, eigenen Müll selbst zu entsorgen/mitzunehmen.

## 12. Schutzmaßnahmen:

- Vor und nach dem Training sowie nach dem Toilettengang gründlich die Hände waschen bzw. desinfizieren; während des Trainings nicht in das Gesicht fassen und die Husten-/Nies-Etikette beachten
- In Sportkleidung zum Training kommen; die Schuhe unmittelbar vor Betreten der Halle wechseln
- Keine Fahrgemeinschaften mit „fremden“ Haushalten bilden
- Verzicht auf Körperkontakt: kein Händeschütteln, kein Abklatschen etc. Auch ein Mithelfen und Sichern untereinander unterbleibt
- kein Herumreichen von Keksdosen, Bonbontüten, Getränken etc.
- Einhalten der Distanzregel: da bei körperlicher Aktivität verstärkt Luft ventiliert wird, sind in der Halle **mindestens 2 m, bei höherer Bewegungsintensität 4 m** Abstand voneinander einzuhalten
- Für Pausen und persönliche Dinge gibt es einen zugewiesenen Bereich pro Person
- Bei Nutzung von vereinseigenem Gerät ist dieses nach Gebrauch zu desinfizieren. Gleiches gilt für die Sanitäranlagen.

Der Vorstand

Schortens, im September 2020