

Leitregeln für das Training in der SRS

(in Anlehnung an die 10 Leitplanken des DOSB Stand 21.04.2020)

1. **Distanzregeln beachten:** Ein Abstand von mindestens 1.5 m zwischen anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren.
2. **Körperkontakte auf das Minimum reduzieren:** Sport und Bewegung wird kontaktfrei durchgeführt. Auf Händeschütteln wird verzichtet, ebenso auf Partnerübungen.
3. **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. In einigen Sportarten kann der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll sein.
 - Beim Betreten und Verlassen der **SRS** bitte die Hände desinfizieren. Desinfektion ist gleich rechts an der Spüle.
 - Trinkflaschen bitte mitbringen. Gläser können z. Zt. nicht mehr zur Verfügung gestellt werden. Sie können sich aber gerne am Wasserhahn der Spüle bedienen.
 - Wenn möglich bitte eine eigene Matte zum Training mitbringen und ein Handtuch.
 - Bei Nutzung unserer Matten bitte ein großes Handtuch/Badelaken/Decke mitbringen. Die Matte muss vollständig bedeckt sein. (Mattenmaß 180cm x 60cm)
 - Im Gerätebereich bitte nur mit Handtuch trainieren und nach Benutzung der Geräte diese sofort desinfizieren, Desinfektionsmittel und Papiertücher wie gehabt.
 - Auf Nutzung der Kleingeräte im Saal wird verzichtet, es wird nur mit dem eigenen Körpergewicht trainiert.
 - Die Infrarotkabine wird z. Zt. nicht in Betrieb genommen.
4. **Umkleiden begrenzt benutzbar:** Wenn es geht, bitte in Sportbekleidung kommen. In den Umkleiden max. 2 Personen. Umkleiden dienen als Ablagemöglichkeiten für Schuhe, Taschen und Kleidung. Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände mit Seife und Nutzung der Toiletten möglich unter Einbehaltung der Abstandsregeln. Dusche und Sauna max. 1 Person.
5. **Kleinere Trainingsgruppen:** 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.
 - Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen: Bitte in die ausliegenden Anwesenheitslisten im Saal und im Gerätebereich eintragen.
 - Tragen eines Mund-Nasenschutzes wird empfohlen (nicht bei hohen aeroben Belastungen, da bei einer Durchfeuchtung der Mund-Nasenschutz seine Wirkung verliert).
6. **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.

Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen:

Bitte die SRS nicht betreten, wenn Sie grippeähnliche Symptome (Kopfschmerzen, Fieber, Atemnot etc.) haben

oder in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einem COVID-19 Erkrankten hatten.

Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.