**Übergangsregeln für Vereinsangebote im Fitness- und Gesundheitssport für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben der Fitness- esundheitssport-Angebote in iGymnastikräumen**

**Sporthallen/Gymnastikräume/vereinseigene Fitness-Einrichtungen**

**1. Distanzregeln einhalten**

*Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen.* Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raumhinein ventiliert wird, sind 2,00 - 4,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten.

 Es ist sich grundsätzlich strikt an die behördlichen Anordnungen für öffentliche Räume zu halten. Je nach Gegebenheiten wird empfohlen, pro 20 - 40 qm nicht mehr als eine Person zuzulassen.

 Wenn möglich getrennte Ein- und Ausgänge nutzen.

 Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.

**2. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren**

*Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden.*

 Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe.

 Kein Helfen und Sichern durch Trainer\*innen und Mittrainierende.

 Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer\*innen erfolgen nur mündlich.

**3. Freiluftaktivitäten präferieren/ Mit Freiluftaktivitäten starten**

*Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, zunächst auch von traditionellen*

*Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.\**

 Vorzugsweise sollten die Angebote weiterhin, wenn möglich, Outdoor durchgeführt werden.

 Trainingszirkel, Cycling Bikes u. ä. können im Außengelände aufgebaut werden unter

Wahrung der Abstands- und Hygieneregeln.

 Kein Ausdauertraining in geschlossenen Räumen.

**4. Hygieneregeln einhalten**

*Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Be-reichen 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.\**

 Waschgelegenheit und Seife werden bereitgestellt, um Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten. Ferner wird Desinfektionsmittel zur Verfügung gestellt.

Die Sanitärräume sollen immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden, da durch die Enge der Räume eine stärkere Aerosolkonzentration eintritt.

 Die Teilnehmenden bringen ihre eigene Matte mit.

 Auf die Nutzung von Kleingeräten soll verzichtet und nur mit dem eigenen Körper-gewicht trainiert werden.

 Zusätzliche Hygienemaßnahmen: Wenn vereinseigene Matten ohne Handtuch genutzt werden, müssen diese desinfiziert werden (Desinfektionsmittel oder mehrfachverwendbare,medizinische Desinfektionstücher).

**5. Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen**

*Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt.*

 In Sportkleidung zum Training gehen.

 Keine Nutzung von Garderoben, Duschen, Gemeinschaftsräumen.

**6. Fahrgemeinschaft vorübergehend aussetzen**

*In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training verzichtet werden.*

**7. Trainingsgruppen verkleinern**

*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.\**

 Feste Trainingsgruppen bilden. Es wird empfohlen, nicht mehr als zehn Personen pro Gruppe einzuteilen.

 Feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen sind – wenn möglich vorzunehmen.

**8. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen/Risiken minimieren**

*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.*

 Die Gesundheit geht immer vor.

 Risikogruppen können durch Anbieter nicht pauschal identifiziert werden.

*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.*

 Es sind Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten zu führen. (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon).

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

 Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen

(nach der behördlich angeordneten Quarantäne) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen