



## **Hygieneregeln für die Nutzung der Sporthallen in der Samtgemeinde Meinersen**

### **Persönliches Verhalten**

- Abstand halten: mindestens 2 Meter zu jeder anderen Person ist unbedingt einzuhalten.
- Häufiges und intensives Händewaschen. Seife und Papierhandtücher befinden sich in den Toiletten.
- Husten- und Niesetikette einhalten.
- Bei Krankheitsanzeichen zu Hause bleiben.
- Bei persönlichem Kontakt mit Corona-Erkrankten ist der Übungsleiter zu informieren.
- Bei persönlicher Corona-Erkrankung ist der Übungsleiter zu informieren.
- Mund- und Nasenmasken müssen beim aktiven Sport nicht getragen werden.

### **Umgang mit Sportgeräten**

- Das Training ist so zu gestalten, dass möglichst wenig Geräte benutzt werden müssen.
- Nach Abschluss des Trainings sind alle benutzten Geräte zu desinfizieren.
- Desinfektionsmittel für Flächen ist selbst mitzubringen. So ist gewährleistet, dass ausreichend Desinfektionsmittel vorhanden ist, um nach hygienischen Standards zu reinigen.
- Die Geräteräume und andere Räume zur Aufbewahrung von Sportmaterial dürfen von Personen nur unter Einhaltung des Mindestabstandes von 2 m aufgesucht werden.

### **Nutzung von Sanitäranlagen**

- Umkleidekabinen, Dusch-, Wasch- und andere Sanitärräume bleiben geschlossen und dürfen nicht betreten werden. Bekleidungswechsel und Körperpflege muss zu Hause erledigt werden.
- Toiletten sind geöffnet.
- Gemeinschaftsräumlichkeiten wie z. B. Schulungsräume bleiben geschlossen.

### **Allgemeines**

- Jeder Sportler trainiert auf eigenes Risiko.
- Beim Zutritt zur Sporthalle sind Warteschlangen zu vermeiden.
- Zuschauer\*innen sind ausgeschlossen
- Das Maß an Trainer\*innen und Betreuer\*innen ist so gering wie möglich zu halten.
- Jedes Training ist zwingend in das Hallen-Belegungsbuch einzutragen.
- Zur Verfolgung etwaiger Infektionsketten hat jeder Verein eigenständig Teilnehmerlisten je Trainingseinheit zu führen.

### **\* Kontaktloser Sport, was ist das?**

Ein Sport ist kontaktlos, wenn zu keinem Zeitpunkt der sportlichen Betätigung ein körperlicher Kontakt zu anderen Mitsporttreibenden erfolgt. Übungen zu zweit also nur auf Abstand, ohne sich zu berühren! Keine direkten körperlichen Hilfestellungen! Die Benutzung von Spiel- und Sportgeräten ist erlaubt. Das heißt beispielsweise, dass das Fußball- oder Handballtraining in Form von Passen, Dribbeln oder Hütchen-Lauf möglich ist. Eine Wettkampfsimulation z.B. in Form von Zweikämpfen bleibt untersagt. In Zweikampfsportarten kann also nur Individualtraining stattfinden. Verzichtet werden muss leider auch auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen, auf enges Jubeln und enges Trauern zu zweit oder in der Gruppe!

**Welche Sportarten sind erlaubt?** Im Grundsatz ist die Ausübung von kontaktlosem Sport unter Einhaltung des Abstandes von mindestens zwei Metern in jeder Sportart erlaubt. Allerdings gibt es Sportarten, bei denen das Abstandwahren einfacher ist als bei anderen. Unkompliziert umsetzbar sind die Hygiene- und Abstandsregeln bei der Ausübung von Individualsportarten, also beispielsweise beim Laufen, Walken, bei der Leichtathletik, beim Radsport, beim Klettern, Rudern, Tennis, beim Parcours, Segeln, Golf, Bogenschießen, Reiten, Inlineskaten oder bei allen anderen Sportarten bei denen eine Vorwärtsbewegung oder die Vor-Ort-Ausübung einzeln erfolgt. In Sporthallen können sicherlich gut Sport- und Gymnastikkurse stattfinden, wenn die Abstands- und Hygieneregeln eingehalten werden und für eine ausreichende Belüftung gesorgt ist. Bei Gruppen- oder Mannschaftssportarten ist ein kontaktloses Training möglich. Die Rechtsverordnung verbietet auch Trainingsspiele nicht ausdrücklich, aber der zwingend zu jeder Zeit einzuhaltende Mindestabstand von zwei Metern macht es so gut wie unmöglich, beispielsweise eine Spielsimulation im Fußball oder Handball „6 gegen 6“ oder „11 gegen 11“ durchzuführen. Vom DOSB wurden sportartenspezifische Regelungen erarbeitet.