Hygiene- und Maßnahmenplan des SSV Heiligenwald

zur Sportart: **Indoor-Cycling**
Stand: **25. Juli 2020**
Gültig ab: **Mittwoch, 29. Juli 2020 bis auf weiteres**

Allgemeines
Dieser Hygiene- und Maßnahmenplan dient der Eindämmung des COVID-19 Virus. Alle Teilnehmer an diesen Veranstaltungen sind verpflichtet die darin enthaltenen Maßnahmen strikt zu beachten. Die jeweiligen Trainer sind dazu berechtigt, bei Nichtbeachtung dieser Maßnahmen den jeweiligen Sportler vom Training auszuschließen. Die grundsätzliche Abstandsreglung zwischen Personen von mindestens 1,50 Metern Abstand ist grundsätzlich einzuhalten. Ist dies aus nachvollziehbaren Gründen nicht möglich, ist eine Mund-Nasenschutzmaske zu tragen.

Voraussetzungen für die Teilnahme:
Die Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Training, ist ein eindeutiger Gesundheitszustand. Bei allgemeinen Erkältungssymptomen sowie insbesondere Husten; Schnupfen; Heiserkeit; Halsschmerzen; Atemschwierigkeiten und/oder Fieber ist eine Teilnahme ausgeschlossen.
Weiterhin ist die Teilnahme bei einer aktuell diagnostizierten COVID-19 Infektion ausgeschlossen. Ist die Krankheit überstanden und dies durch einen negativen COVID-19 Test begründet, ist eine Teilnahme selbstverständlich möglich.
Bei Unsicherheit ist zuvor (außerhalb der Halle) mit einem Trainer Kontakt aufzunehmen.
Die Teilnahme ist zuvor online über den „Räderbelegeplan“ zu dokumentieren.

Verbindliche Verhaltensregeln:

- Zum Training zugelassen sind nur die Teilnehmer, die sich zuvor über die interaktive Liste zum Training eingeschrieben haben. Hier der Link zur Liste: Räderbelegplan
- Die Umkleideräume und Nassbereiche sind gesperrt. Daher mit entsprechender Sportkleidung kommen. Auch nach dem Training ist ein Umziehen und Duschen leider nicht möglich.
- Das Betreten der Mühlbachhalle erfolgt nur über den Haupteingang.
- Beim Betreten der Halle, ist eine Mund-Nasenschutzmaske zu tragen.
- Nach dem Betreten der Halle bitten wir alle Teilnehmer sich zunächst gründlich die Hände zu waschen. Dazu ist ein Waschraum im Eingangsbereich geöffnet.
- Danach bitte alle Teilnehmer im unteren Vorraum der Halle unter den bestehenden Abstandsregeln (1,50m) warten, bis der Trainer die Teilnehmer zur Kursstunde abholt.
- Beim Eintreten in die Halle, bitte nochmal die Hände an der bereitgestellten Station desinfizieren.
- Jeder Teilnehmer nimmt sich sein Trainingsbike aus dem Geräteraum. Dabei ist darauf zu achten, dass sich immer nur eine Person im Geräteraum aufhält. Auch hier ist die Abstandsreglung von 1,50 Meter einzuhalten. Das Aufstellen der Bikes erfolgt

unter der Anleitung des Trainers mit einem Abstand von mindestens 2,50 Meter in alle Richtungen.

- Besucher oder weitere Personen außer den Trainingsteilnehmern und dem Trainer sind in der Halle nicht erlaubt.
- Während der Kursstunde darf keine Mund-Nasenschutzmaske getragen werden. Aufgrund der hohen Belastung (anaerob) wäre die Maske ein zu hohes Risiko aufgrund verminderter Sauerstoffaufnahme.
- Die Notausgangstür im Hallendrittel ist sofern es das Wetter zulässt, während der Kurstunden offen zu halten, um einen möglichst hohen Luftaustausch zu ermöglichen.
- Nach dem letzten Training muss jeder Teilnehmer sein benutztes Indoorbike äußerst gründlich mit dem bereitgestellten Flächendesinfektionsmittel (grüne Farbe) reinigen. Danach verbringt der Teilnehmer sein Trainingsrad nachdem er die Hände mit der bereitgestellten Händedesinfektion (farblos) desinfiziert hat, wieder zurück in den Geräteraum. Auch hier ist darauf zu achten, dass sich immer nur eine Person im Geräteraum aufhält. Die Abstandsreglung von 1,50 Meter ist weiterhin einzuhalten.
- Die Sporthalle muss danach über den Notausgang (Stirnseite der Halle) verlassen werden um die Kontakte zur nachfolgenden Trainingsgruppe zu vermeiden.

In Kraft gesetzt am 25. Juli 2020

Der Vorstand des SSV Heiligenwald