



Schutz- und Hygienekonzept für den Rehasport in der Spessarttorhalle

Voraussetzung zur Teilnahme an der Sportstunde ist, dass Sie frei von Atemwegserkrankungen sind, keine erhöhte Temperatur haben und in den letzten 14 Tagen nicht in einem Risikogebiet waren, oder Kontakt zu einem COVID 19 – Patienten hatten.

Die **AHA-Regel steht für Abstand, Hygiene und Alltagsmaske**. Die Einhaltung der AHA-Regel ist, wo immer auch im Sport möglich, einzuhalten.

1. Distanzregeln und Tragen eines Mundnasenschutzes

Beim Betreten und Verlassen der Sportstätte

Mit Betreten der Spessarttorhalle gilt das Tragen eines Mundnasenschutzes. Eine Händedesinfektion ist beim Betreten und beim Verlassen der Halle durchzuführen. Der Mundnasenschutz darf erst mit Beginn der Sportstunde abgenommen werden.

Maskenpflicht besteht auch bei der Entnahme und dem Zurückstellen von Sportgeräten und Materialien vom Geräteraum, bei der Nutzung von WC-Anlagen, ebenso beim Verlassen der Sportstätte.

Warteschlangen sind zu vermeiden. Ein Abstand von mindestens 1,5 - 2 Metern zwischen den anwesenden Personen ist permanent einzuhalten.

Bis auf weiteres darf nur eine reduzierte Anzahl von Sportlern an der Sportstunde teilnehmen.

2. Körperkontakte müssen unterbleiben

Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen etc. ist zu verzichten.

3. Hygieneregeln einhalten

Eine Gymnastikmatte oder ähnliches nehmen Sie bitte zur Sportstunde mit. Bis auf weiteres werden möglichst keine Gymnastikgeräte eingesetzt. Gebrauchte Gymnastikgeräte und Materialien werden nach Gebrauch von den Teilnehmenden selbst desinfiziert.

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen ist vorerst ausgesetzt. D.h. Sie kommen in Sportbekleidung zur Übungsstunde. Die Turnschuhe werden nach Betreten der Spessarttorhalle angezogen. Die Anwesenheitsliste etc. wird mit einem eigenen Stift unterschrieben.

4. Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

Die Bildung von Fahrgemeinschaften zur Sportstunde sollte unterbleiben.

5. Risiken in allen Bereichen minimieren

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn Sie bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl haben, oder sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren sind, sollten Sie darauf verzichten und alternativ eine risikofreie Aktivität wählen.

Version 05.10. 2020

Lohr, den _____

Vor- und Nachname in Blockschrift

Unterschrift