



Sport- und Freizeitclub Ottendorf e.V.

gegründet 03.03.1991

Hygienekonzept des SFCO für die folgenden Sportangebote:

- **Wirbelsäulengymnastik** (Sporthalle)
- **Aroha** (Sporthalle)
- **Bauchfit** (Sporthalle)
- **Aktiv-70-Plus** (Sporthalle)
- **CrossWorks*** (Sporthalle)
- **Yoga**** (Gemeinschaftsräume klein + groß)
- **Pilates**** (großer Gemeinschaftsraum)

Alle Angebote finden in der Sporthalle des Dorfgemeinschaftshauses in Ottendorf statt.

Anzahl der Teilnehmer pro Angebot: maximal 15 + Übungsleitung / * 12 bei CrossWorks / ** 10 bei Yoga und bei Pilates je nach Räumlichkeit

1. **Nur vollständig gesunde Teilnehmer** nehmen am Kurs teil. Bei Unwohlsein und geringsten Anzeichen einer Erkältungserkrankung wie Halsschmerzen, Husten, Heiserkeit, Fieber und Schnupfen, ist die Teilnahme am Kurs bis zur vollständigen Gesundung und ggf. hausärztlichen Untersuchung und Freigabe untersagt. Auf keinen Fall darf dann das Gebäude oder die Sporthalle betreten und persönlicher Kontakt mit Mitteilnehmern erfolgen.
2. Beim Kommen und Gehen ist das **Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung Pflicht!** Beim Sport muss diese nicht getragen werden (Eigenverantwortung!)
3. Es besteht das generelle Gebot **Abstand (min. 2,00 m) zueinander zu halten**, sowohl draußen vor Beginn des Sportangebotes, im Gebäude, in der Sporthalle als auch beim Gang zum Parkplatz/Auto.
4. **Die jeweilige Übungsleitung führt pro Kurstag eine Teilnehmerliste** (blaue Mappe im Regieraum kann genutzt werden). Die Liste verbleibt am Ende des Kurses im DGH. Es reichen die jeweiligen Namen sowie das Kursdatum. Die Kontaktdaten sind der Geschäftsstelle bekannt.
5. Der **Zugang zum Gebäude** erfolgt über den **Haupteingang**, das **Verlassen der Halle** über den **Notausgang**. **Für Yoga und Pilates kann es je nach Raumverfügbarkeit abweichende Regelungen geben. (Eingang/Ausgang über Terrasse)**
6. Jeder Teilnehmer **betritt das Gebäude nur nach Aufforderung durch die Übungsleitung**. Der Aufenthalt im Eingangsbereich des DGHs ist nicht gestattet.
7. **Toiletten, Duschen und Umkleiden sind wieder geöffnet**. Wir bitten aber trotzdem darum, in Sportzeug zu kommen und zu Hause zu duschen. Die Teilnehmerzahlen in den Umkleide- und Duschräumen sind begrenzt. Auch hier gelten selbstverständlich die Abstandsregeln! Sollten die Toiletten genutzt werden, müssen nach jedem Toilettengang die Hände gründlich mit Seife gewaschen werden und eine Händedesinfektion erfolgen. Seife steht in den Toilettenräumen zur Verfügung, Händedesinfektionsmittel im Gang zum Sanitärbereich.
8. **Vor Eintritt in die Sporthalle** führen alle Teilnehmer eine **Händedesinfektion** durch. Ein Desinfektionsmittelpender hängt rechts im Eingangsbereich etwa unterhalb des Bildschirms.
9. Der Regieraum darf nur von der Übungsleitung betreten/genutzt werden.
10. **Nach Möglichkeit sollte jeder Teilnehmer eine eigene Matte mitbringen**. Wenn diese nicht vorhanden ist, kann eine vereinseigene Matte verwendet werden. Es besteht allerdings dann die **Pflicht, ein ausreichend großes Handtuch mitzubringen**, das auf die Matte gelegt wird. Die „geliehene“ Matte muss nach der Übungsstunde selbst mit dem zur Verfügung stehenden Flächendesinfektionsmittel abgesprüht/abgewischt werden.
11. Alle benutzten Sportgeräte müssen nach Gebrauch am Ende der Übungsstunde desinfiziert werden.
12. Der **Aufenthalt im Pantrybereich ist nicht gestattet**, ebenso wenig darf vereinseigenes Geschirr benutzt werden.
13. **Zuschauer in der Sporthalle/im gesamten Gebäude** sind während des Sportbetriebes nicht erlaubt.
14. Nach Beendigung der Übungseinheit ist **das DGH zügig zu verlassen**.
15. **Bitte haltet euch an die Regeln. Wer dies nicht tut, muss leider vom Sportbetrieb ausgeschlossen werden!**