

Nachtrag zu den Hygiene- und Verhaltensregeln für das Hallentraining

in der Wintersaison 2020/2021

Stader Schwimmverein von 1920 e.V.

Stand: 20. Oktober 2020

Vor dem Training

- Jede*r Athlet*in soll seine/ihre eigene (Iso-)Matte zum Hallentraining mitbringen. Es soll vermieden werden, die dortigen Athletik-Matten zu verwenden.
- In den Umkleiden sollen die Athlet*innen sich möglichst über den ganzen Raum verteilen (evtl. Aushänge bzgl. Maximum an Personen in den Kabinen beachten!).
- Bei Fahrgemeinschaften zum Training soll eine Mund-Nasen-Bedeckung bei An- und Abfahrt getragen werden (Fahrer ausgenommen).
- Bis in die Halle haben die Athlet*innen Maske zu tragen. Vor allem in den Gängen und Fluren.
- Vor dem Betreten der Halle sollen die Athlet*innen gründlich Hände waschen.

Während des Trainings

- Die Trinkflaschen, die mit in die Halle genommen werden, werden großzügig verteilt, um eine Pulk-Bildung während der Trinkpausen zu vermeiden.
- Athlet*innen sollen vermeiden sich ins Gesicht zu fassen: Mitnahme eines kleinen Handtuches wird empfohlen, um sich Schweiß aus dem Gesicht zu wischen.
- In der Halle muss kein Mundschutz getragen werden.
- möglichst keine Spiele mit Körperkontakt
- Übung mit Körperkontakt sollen vermieden werden (lediglich zur Absicherung).
- Geräte müssen nach der Nutzung desinfiziert werden (es wird von Zirkeltraining mit Geräten abgeraten).
- Die Hallenfenster sind während des Sports geöffnet.

Nach dem Training

- Die Halle soll möglichst schnell nach Beendigung des Trainings verlassen werden.
- Nach dem Training wird nicht geduscht.
- Nach dem Training werden sich die Hände gewaschen.
- **Es wird eine Teilnehmererfassung geben (durch die/den Trainer*in).**