

## Vorgaben Individualsport Indoor

**Kein Risiko – Gesundheit geht vor:** Der VfL Eintracht Hannover ruft um einen verantwortungsvollen Umgang mit der aktuellen Situation auf und bittet jeden einzelnen Umsicht zu zeigen.

### Allgemeine Regeln

- 1) Vor und nach der sportlichen Betätigung muss eine **Mund-Nasen-Bedeckung** getragen werden, die der jeweils gültigen Corona-Verordnung entspricht.
- 2) Jeglicher Körperkontakt ist zu vermeiden und ein **Mindestabstand von 1,5 Metern** zu anderen Personen einzuhalten.
- 3) **Personen mit Krankheitssymptomen**, die auf eine Infektion mit dem Coronavirus oder eine andere ansteckende Erkrankung schließen lassen, **dürfen nicht** am Training teilnehmen oder **die Sportanlagen betreten**.
- 4) Die **allgemeinen Hygieneregeln** sind einzuhalten (z.B. regelmäßig und gründlich Hände waschen; Hände aus dem Gesicht fernhalten; Husten und Niesen in die Armbeuge)
- 5) Im Einzelfall sind Abweichungen mit den Abteilungen besprochen, die immer konform mit der aktuellen Verordnung gehen.
- 6) Das private Mitführen von Desinfektionsmitteln wird unbedingt empfohlen. Nach Möglichkeit wird entsprechendes Handdesinfektionsmittel bereitgestellt. Sportgeräte und häufig genutzte Oberflächen werden regelmäßig desinfiziert.
- 7) Die Nutzung des Angebotes ist ausschließlich für Mitglieder des VfL Eintracht Hannover möglich.
- 8) Die **Umkleidekabinen und Duschen stehen nicht zur Verfügung**. Bekleidungswechsel und Körperpflege sind bitte zu Hause zu erledigen.
- 9) Toiletten sind nur im Notfall zu benutzen. Es ist immer nur eine Person in den Toilettenräumen erlaubt. Weitere Personen müssen in entsprechendem Abstand davor warten.
- 10) Halten Sie Ihren Aufenthalt auf den Sportanlagen so kurz und direkt wie möglich. Kommen Sie erst kurz vor dem Training und verlassen Sie das Gelände/Gebäude direkt danach. Bitte vermeiden Sie auch grundsätzlich das Bilden von Gruppen vor den Sportanlagen und verzichten Sie auf Fahrgemeinschaften.
- 11) Das Wegekonzept auf den Sportanlagen ist einzuhalten und die entsprechenden Ausschilderungen sind zu beachten.
- 12) **Jeder Sportler hat sich im Vorfeld mit den geltenden Regeln der Sportanlage und der jeweiligen Sportart vertraut zu machen und diese einzuhalten.**
- 13) Es dürfen ausschließlich eigene und privat mitgeführte Trinkflaschen genutzt werden.
- 14) Den Weisungen des Personals des VfL Eintracht Hannover ist zwingend Folge zu leisten.
- 15) Jeder Übungsleitende ist für seine Gruppe/Teilnehmer verantwortlich und muss eine Anwesenheitsliste führen.
- 16) Zuschauer sind auf den Sportanlagen generell nicht zugelassen.

### Verhaltensregeln Individualsport Indoor

- 1) Wir bitten um die Einhaltung und Beachtung des Wegekonzeptes in der Turnhalle.
- 2) Während der aktuellen, speziellen Situation bieten wir keine Umkleidemöglichkeiten an, es kann nicht geduscht werden. Die Toiletten sind nur im Notfall und einzeln zu nutzen.
- 3) Das Training ist nur mit rutschfesten Socken oder eigenen Schläppchen oder Turnschuhen gestattet. Barfußtraining ist nicht erlaubt.
- 4) Es dürfen nur die aufgebauten Geräte genutzt werden.
- 5) Weiteres eigenes Material kann gerne mitgebracht werden.

## Vorgaben Individualsport Indoor

- 6) Bitte direkt in Sportkleidung zu uns kommen. Wir empfehlen zum Schutz vor „Tröpfcheninfektion“ durch Schweiß eine lange Sporthose und ein langärmeliges Sportshirt und ggf., ein Cap/Schweißschutz zu tragen.
- 7) Schweiß auf dem Boden ist umgehend von den Aktiven zu entfernen.
- 8) Zutritt zur Sportstätte nur mit medizinischer Maske gestattet.
- 9) Die Maske muss vor und nach der Trainingseinheit getragen und darf nur während des Trainingsbetriebes abgelegt werden.
- 10) Bitte erst zur gebuchten Stunde erscheinen um Gruppenbildung oder Überschneidungen mit der Vorgruppe zu vermeiden.
- 11) Durchführung mit max. 2 Personen. Nicht mehr als 2 Personen gleichzeitig.
- 12) Alle Teilnehmenden müssen Vereinsmitglieder beim VfL Eintracht Hannover sein.
- 13) Die Dauer der Trainingseinheit wird im Vorfeld anhand der zur Verfügung stehenden Hallenzeiten festgelegt. Die Teilnehmenden buchen feste Zeitfenster.
- 14) Es liegen 15 Min. zwischen den zu buchenden Trainingseinheiten, damit genügend Zeit zum Lüften und desinfizieren zwischen den Einheiten besteht.
- 15) Der/Die Ansprechpartner/in vor Ort muss die medizinische Maske durchgehend tragen.
- 16) Der/Die Ansprechpartner/in führt eine Teilnehmendenliste.

### Anmeldung

1. Die Teilnahme am Training ist nur nach vorheriger Anmeldung über unser Buchungssystem Yolawo möglich.
2. Es kann sich einzeln angemeldet werden oder mit einer weiteren Person.
3. Das Angebot kann pro Teilnehmenden erstmal 1 mal pro Woche genutzt werden, damit wir möglichst vielen Vereinsmitgliedern die Möglichkeit bieten können das Angebot zu nutzen.

Dieses Angebot besteht bis auf weiteres vorbehaltlich einer Aktualisierung der neuen niedersächsischen Coronaverordnung und den Vorgaben der Stadt Hannover bezüglich der Sporthallen.

Wir wünschen euch Viel Spaß beim Sport in eurem Verein