

Auflagen aufgrund der Corona-Pandemie

1. Die Niedersächsische Verordnung über Maßnahmen zur Eindämmung des Corona-Virus SARS-CoV-2 (Niedersächsische Corona-Verordnung) in der jeweils gültigen Fassung ist einzuhalten.
2. Der Zutritt zur Sporthalle ist nur Sportlern/innen und Übungsleiter/innen unter Verwendung eines Mund-Nasen-Schutzes gestattet. Der Mund-Nasen-Schutz muss bis zum Beginn sowie direkt nach Abschluss der sportlichen Aktivität in der Sporthalle getragen werden und gilt für alle Bereiche der Sportstätte.
3. Der Zutritt und das Verlassen der Sporthalle ist in die Trainingszeit zu integrieren. Eine Vermischung von verschiedenen Gruppen sowie Warteschlangen vor der Sporthalle sind beim Betreten und Verlassen des Geländes zwingend zu vermeiden.
Bsp. Trainingszeit von 17 – 18 Uhr: Die Übungsleiter/innen und Sportler/innen dürfen die Sporthalle unter Einhaltung der Abstandsregeln erst ab 17 Uhr betreten. Die Sporthalle muss um 18 Uhr zwingend von allen Beteiligten verlassen worden sein. Dementsprechend wird die reine Trainingszeit durch den geregelten Zu- und Abgang verkürzt.
4. Für jedes Training ist eine Anwesenheitsliste der Teilnehmenden mit Vor- und Nachname, Anschrift und Telefonnummer seitens des Übungsleiters zu pflegen. Diese Liste ist für jede Übungsstunde drei Wochen lang aufzubewahren und dient der Nachverfolgung möglicher Infektionsketten.
5. Bei gemeinsam genutzten Sportgeräten sind Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen besonders konsequent einzuhalten.
Bei der Benutzung von Matten gilt, dass möglichst eine eigene Matte oder zumindest ein großes Badetuch mitzubringen ist und über die Matte zu legen ist.
Auf die Nutzung von Kleingeräten ist zu verzichten bzw. es sind nur eigene Kleingeräte zu nutzen oder es wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert.

Die Vereine und der Übungsleiter / die Übungsleiterin sind in der Pflicht, benutzte Trainingsgeräte (inkl. Aufbewahrungsvorrichtungen wie Mattenwagen), Türgriffe, Trennwandautomatik etc. nach Gebrauch zu desinfizieren. Benötigtes Desinfektionsmittel und Tücher zum Abreiben der Sportgeräte sind von den Sportvereinen mitzubringen.
6. Nach Möglichkeit ist während des Trainings für eine Belüftung über Fenster und Türen zu sorgen. Lichtkuppeln sind zwingend geschlossen zu halten.
7. In Räumen mit geringem Raumvolumen (Gymnastikräume) sind hochintensive Ausdauerbelastungen zu vermeiden (z. B. Zirkeltraining).

8. Bei der Nutzung von Umkleidekabinen und Duschräumen ist auf folgendes zu achten:
- In geschlossenen Räumen, die gemeinschaftlich vor und nach dem Sport genutzt werden, sollte ein Mund-Nase-Schutz getragen werden. Davon ausgenommen ist der Aufenthalt unter der Dusche.
 - Es wird weiterhin empfohlen, zu Hause zu duschen und sich umzukleiden.
 - Sollte dies nicht möglich sein, ist ein Abstand von 1,5 Metern in der Umkleidekabine, der Dusche, der Toilette und am Waschbecken etc. sicherzustellen und ggf. mit visuellen Hinweisen auf dem Boden oder in ähnlicher Weise sichtbar zu machen.
 - Sollte die räumliche Anordnung der Duschen in einem großen Raum dies nicht möglich machen, ist beispielsweise jede zweite Dusche zu nutzen. Gleiches gilt für Waschbecken, Toiletten oder Urinale, die nicht einzeln abgetrennt sind.
 - Es muss sichergestellt sein, dass sich maximal so viele Menschen in dem Duschaum befinden, wie auch zulässige Duschen vorhanden sind.
 - Seifenspender und Einmalhandtücher für das Händewaschen müssen in ausreichender Anzahl vorhanden sein.
 - Auf eine gute Durchlüftung muss geachtet werden. Es darf keine Umwälzung der Luft geben.
9. Die über die Auflagen hinausgehenden Vorgaben der jeweiligen Fachverbände sind zu berücksichtigen und einzuhalten.