

Hygieneregeln zur Wiederaufnahme des Herzsports durch die CSG Paderborn

1. Jeder Teilnehmer/Jede Teilnehmerin (Übungsleiter*in wie Herzsportler*in) ist **frei von Symptomen** wie Husten, Schnupfen, Fieber und hat mindestens **seit 2 Wochen keinen Kontakt** zu einer Covid 19 infizierten Person gehabt.
2. Die maximale Teilnehmerzahl pro Spielfläche beträgt 30 Personen (TN, ÜL); die Belegung der Spielflächen wird durch den Verein geregelt.
3. Die Herzsportler*innen **kommen in Sportkleidung in die Halle**, da keine Umkleieräume geöffnet sind. Jacken usw. können auf Garderobenständer, die auf den Spielflächen bereit stehen, abgelegt werden.
4. Die Herzsportler*innen sammeln sich **vor dem Ahorn-Sportpark**, werden pünktlich zum Sportbeginn durch die Übungsleitung abgeholt und auf die entsprechende Spielfläche geführt. Beim Betreten des Sportparks **tragen alle einen Mund-Nasen-Schutz**, der erst zum Sportbeginn abgelegt werden darf.
5. Auf der Spielfläche werden die Hände desinfiziert.
6. **Jegliche Körperkontakte** z.B. bei der Begrüßung oder beim Jubel müssen **unterbleiben**. Ebenso ist **lautes Rufen, Schreien zu unterlassen**.
7. Toilettengänge werden je TN einzeln durchgeführt, nach jedem Toilettengang werden die Hände gründlich gewaschen.
8. Die Herzsportler*innen bringen für den eigenen Bedarf in einem **eigenen Beutel** mit: Kugelschreiber, Wasserflasche, Handtuch, Desinfektionsmittel, Tera-Band.... Die Befüllung des Beutels wird gruppenintern geklärt.
9. Eine Einwilligungserklärung sowie die Anwesenheitsliste sind **mit eigenem Stift** zu unterschreiben.
10. Bei all diesen Aktivitäten ist der **Mindestabstand (1,5m)** einzuhalten.
11. Auf das zeitintensive Blutdruckmessen wird zu Gunsten **kontrollierten Pulsens** verzichtet.
12. **Nach der Übungseinheit** wird der **Mund-Nasen-Schutz** angelegt und der Sportpark unter Einhaltung des Mindestabstands auf dem **markierten Weg** verlassen. Der Kontakt zur nachfolgenden Gruppe unterbleibt.