

Empfehlungen zur Wiederaufnahme des Rehasports und des Vereinssports des DOSB

- Distanzregeln einhalten
- Körperkontakte müssen unterbleiben
- Mit Freiluftaktivitäten starten
- Hygieneregeln einhalten
- Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen
- Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen
- Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen
- Trainingsgruppen verkleinern
- Angehörige von Risikogruppen besonders schützen
- Risiken in allen Bereichen minimieren

Verhaltensmaßnahmen der Teilnehmer*innen und Trainer*innen im Rehamed Sport Idstein e.V.

- Der Zutritt in das Gebäude ist nur mit Tragen einer Gesichtsmaske erlaubt, diese wird erst bei der Platzeinnahme im Kursraum abgenommen und muss wieder bei Verlassen des Raumes und Gebäudes getragen werden
- Die Teilnehmer warten mit einem Sicherheitsabstand von 1,5 m vor dem Gebäude auf das Signal des Trainers zum Eintritt in das Gebäude, damit sichergestellt ist, dass kein Personenkontakt mit der vorherigen Trainingsgruppe stattfindet. Erst wenn diese das Gebäude verlassen hat, treten die folgenden Teilnehmer einzeln in den Studioempfangsraum.
- Es werden Teilnehmerlisten geführt, welche der Trainer bei jedem Besuch aktualisiert
- Vor Betreten des Kursraumes müssen die Hände gewaschen werden.
- Eigenes Equipment (Matte, Blöcke, Decke etc.) ist mitzubringen
- Bis auf weiteres können Matten, Blöcke, Decke und ähnliche Hilfsmittel nicht vom Studio zur Verfügung gestellt werden.
- Es wird sichergestellt, dass ausreichend Desinfektionsmittel in den Räumen zur Verfügung steht.
- Der Mindestabstand von 5m² zwischen den Übe Plätzen ist mittels Bodenmarkierungen klar kenntlich gemacht.
- Die Umkleiden bleiben geschlossen, der Übende kommt ausschließlich in entsprechender Sportkleidung, bitte keine Sporttaschen mitbringen
- Die Toiletten müssen einzeln aufgesucht werden
- Auf Grund der beengten Raumverhältnisse im Zugang zur Toilette ist es den Teilnehmern nur einzeln gestattet, diesen Zugang vom Vorraum aus zu betreten.
- Es dürfen keine Getränke ausgeschenkt werden, keine Nutzung des Aufenthaltsraumes
- Es findet kein Körperkontakt zu anderen Kunden und Lehrern/ Trainern statt
- Regelmäßiges Lüften des Kursraumes
- Teilnehmer*innen müssen das individuelle Risiko sowie den Gesundheitszustand vor jeder Übungsstunde einschätzen. Verzicht auf Teilnahme bei erhöhtem Risiko, zwingender Verzicht bei akuten Symptomen
- Teilnehmer*innen sollen eigene Materialien (z.B. Matte, Handtuch) mitbringen, kein Austausch von Materialien untereinander
- Einwilligungserklärung sowie Teilnahmebescheinigung sind mit eigenem Stift zu Unterschreiben, den sie bitte mitbringen müssen.