



Stand: November 2021

## Hygieneplan Corona-Pandemie der Turngemeinde Oberlahnstein e.V.

1. Immer **Abstand halten**, mindestens **1,50 Meter!**  
**Wer krank ist oder sich krank fühlt bleibt Zuhause.**
  - 1a. Zutritt zu den Sportstunden haben nur Personen, die **geimpft, genesen** und **getestet** sind (**3G**). Getestete müssen einen maximal 48 h alten **PCR-Test** oder **PoC-Schnelltest** der jeweiligen Übungsleitung vorlegen. Die Übungsleitung wird dies überprüfen.
2. Die Sportlerinnen und Sportler betreten **erst unmittelbar vor Trainingsbeginn** die vereinseigene Halle und verlassen diese unmittelbar nach dem Ende der Stunde. Taschen und Jacken sind mit in die Halle zu nehmen. Es ist darauf zu achten, dass das Vereinsgebäude einzeln betreten und verlassen wird. Die Wegführung in der **Einbahnregelung** ist zu beachten. Der Eingang in das Gebäude ist nur durch die Tür vom Hof aus erlaubt. Umkleiden und Duschräume können genutzt werden. Die Trainierenden sollen möglichst bereits in Sportkleidung zum Sportgelände kommen.
3. Der Eingang in das Gebäude ist nur durch die Tür im Hof erlaubt. Beim Eingang in das und beim Ausgang aus dem Vereinsgebäude ist gegenseitige Rücksichtnahme geboten. Bitte die Markierungen der Laufwege beachten.
4. Im **Vereinsheim** besteht die Pflicht, eine **Mund-Nasen-Bedeckung** zu tragen, um zum Sitzplatz zu gelangen. Bei den Terminen kann auf das Tragen der Maske verzichtet werden.  
Während der Sportstunde muss keine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden. Der Abstand von 1,5 bis 2 m ist während der Stunde möglichst einzuhalten. Benutzte Masken, Einmalhandschuhe und Hygieneartikel sollen mit nach Hause genommen und dort entsorgt werden.
5. Es befinden sich **Handdesinfektionsspender am Ein- und Ausgang** der Hallen. Hand- und Flächendesinfektionsmittel sowie Papiertücher und Seife sind in den Toiletten und im Geräteraum vorhanden.
6. **Händedesinfektion**  
Bei Betreten des Gebäudes sind die Hände zu desinfizieren. Vor jedem Anlegen und nach jedem Ablegen der Mund-Nasen-Bedeckung müssen die Hände desinfiziert werden:  
Ein Spritzer Desinfektionsmittel auf die Hand geben., 30 sec. verreiben (auch zwischen den Fingern), anschließend an der Luft trocknen lassen.
7. **Flächendesinfektion**  
Es wird empfohlen, so wenig Sportgeräte wie möglich benutzen. Nach der Nutzung von Geräten muss jeder sein Gerät desinfizieren. Gymnastik- und Mattensportgruppen sollen ein großes Badehandtuch mitbringen, um die Matte damit vollständig zu bedecken.
8. Es ist für **ausreichend Belüftung** zu sorgen. Stoßlüftung wird empfohlen. Die Türen müssen nicht dauerhaft geöffnet sein, damit die Sportler und Sportlerinnen keine Erkältung durch Zugluft bekommen. Die Hallen werden im Winter beheizt.
9. **Toilettenbenutzung, Duschen in den Umkleiden:**  
Vor den Waschbecken darf sich immer nur eine Person aufhalten. Beim Warten in der Umkleidekabine müssen die Abstände eingehalten werden. Nach dem Toilettengang Hände waschen (30 Sekunden) und abtrocknen. Handtücher und Seife sorgsam verwenden. Das Benutzen der Duschen und Umkleiden ist möglich.
10. Ein Verzehr von Nahrungsmitteln ist untersagt, die eigene Trinkflasche ist erlaubt.

**Die Maximale Teilnehmerzahl bei den Sportstunden ist in auf maximal 20 Personen (pro Halle) begrenzt.**

Der TGO- Vorstand