



FCO Gymnastik:

Hygienekonzept und Empfehlungen für unsere Mitglieder/innen zur Teilnahme an Sportgruppen während der Corona-Pandemie

- Schätze dein individuelles Risiko sowie deinen Gesundheitszustand vor jeder Übungsstunde selbst ein.
- Verzichte auf deine Teilnahme bei erhöhtem Risiko. Bitte verzichte zwingend bei akuten Symptomen wie Husten, Fieber, grippeähnlichen Symptomen oder Durchfall.
- Bring bitte deine eigenen Materialien mit, z.B. Matten, Gewichte etc. Trainiere in den Sommermonaten nicht barfuß in der Halle.
- Tausche keine Materialien untereinander.
- Betritt den Übungsraum erst nach deiner Händedesinfektion. Desinfektionsmittel steht bereit.
- Halte deinen Mindestabstand ein. Während des Sports mindestens 2 Meter.
- Halte Dich auch beim Kommen und Gehen und natürlich auch beim Warten an die Abstandsregeln.
- Für deine persönliche Sachen erhältst Du während der Stunde einen zugewiesenen Platz.
- Zutritt ins Bürgerhaus Ostheim:
 - Zugang über Haupteingang
 - Ausgang über Seitentüren (Notausgang)
- Die Umkleiden bleiben geschlossen. Also komm in deinen Sportsachen zum Training.
- Toiletten sind geöffnet und dürfen nur einzeln benutzt werden. Gründliches Händewaschen mit Seife ist Pflicht. Es sind Einwegtücher zu benutzen.
- Eine Einwilligungserklärung muss von Dir unterschrieben vor dem ersten Training vorliegen.
- Melde Dich, wenn möglich, zur Übungsstunde an. Lass Dich immer in der Teilnehmerliste registrieren.
- *Wenn die maximale Teilnehmerzahl für den Kurs erreicht ist, kann es sein, dass Du am Kurs nicht teilnehmen kannst.*

Was tut der Verein:

- ✓ Ausreichend Zeit zwischen den Trainingsgruppen
- ✓ Desinfektion der Ablageflächen, Türgriffe, Handläufe usw.
- ✓ Lüften nach jeder Übungsstunde
- ✓ Führen einer Anwesenheitsliste