

## **Regeln bei Inzidenz <35**

**Grundlage ist die Nds. Corona-VO mit Gültigkeit ab dem 31.05.2021**

1. Personen mit einschlägigen Krankheitssymptomen wie Fieber, Husten, Atemnot oder Erkältungssymptomen, sind vom Sport ausgeschlossen.  
Das Gleiche gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen oder eine Quarantäne angeordnet worden ist.
2. Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.
3. Die An-/Abreise erfolgt soweit vermeidbar nicht in Fahrgemeinschaften.
4. Alle Sportlerinnen und Sportler sind angehalten, zeitlich so knapp wie möglich zum Trainingsbeginn zu erscheinen, damit keine Warteschlangen vor verschlossenen Örtlichkeiten entstehen und die Sportanlagen fertig vorbereitet sind.
5. Sämtliche Tore, Türen und Fenster sind - soweit möglich - vollständig zu öffnen, um ausreichend Platz für die An-/Abreise zu bieten und bei Innenräumen die Zufuhr von Frischluft zu gewährleisten.
6. Auf dem gesamten Sportgelände, sowie in allen angrenzenden Räumlichkeiten ist das Tragen einer medizinischen Maske/FFP2-Maske für jede am Sport beteiligte Person Pflicht. Hierbei sind auch die Fahrradständer & KFZ-Parkflächen eingeschlossen. Diese Maskenpflicht ist ausschließlich während der sportlichen Betätigung ausgesetzt. Darüber hinaus gelten die gängigen Abstandsregeln zwischen allen Personen.
7. Umkleiden und Duschen bleiben geschlossen, die Toiletten sind geöffnet werden und mit Hygienemitteln ausgestattet.  
Die Toilettenräume werden täglich gereinigt und dürfen nur von einer Person unter Beachtung der Abstandsregelung und Maskenpflicht betreten werden.
8. Das Betreten und Verlassen des Sportgeländes bzw. der Sporthalle muss auf direktem Weg erfolgen. Nachfolgende Sportler dürfen die vorgenannten Bereiche erst betreten, wenn sie vollständig geräumt sind.
9. Alle Teilnehmenden erscheinen umgezogen zur Einheit und bringen bei Bedarf ihr eigenes, beschriftetes Getränk mit.
10. Körperliche Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale, Spucken, Naseputzen und Zusammenkünfte/Ansprachen sind zu unterlassen.
11. Begleitpersonen/Zuschauer sind auf den Sportanlagen und in den Sporthallen generell nicht zugelassen!  
Ausgenommen hiervon sind lediglich betreuende Personen von Kindern bis zu einem Alter von 6 Jahren.

12. Finden am selben Tag mehrere Sporteinheiten statt, so müssen zwischen Ende der einen und Beginn der folgenden mindestens 10 Minuten liegen.
13. In den Eingangs-/Ausgangsbereichen sowie den Materialräumen steht Desinfektionsmittel bereit, welches von den Sporttreibenden genutzt werden kann und mit dem die benötigten Gegenstände & Trainingsmaterialien nach der Benutzung zu reinigen sind!  
Selbstverständlich kann auch vor der Benutzung noch einmal mit dem Mittel gearbeitet werden.
14. Alle Sporttreibenden, Übungsleitenden und Betreuenden müssen sich in die dafür vorbereiteten Listen mit Namen, vollständigen Adressen und telefonischen Erreichbarkeiten eintragen!

ANLAGE: Teilnehmerliste