



Wir bitten um Beachtung des vom MTV entwickelten Hygieneplanes!

1. Desinfektionsmittel für Hände (Handdesinfektionsmittel) und Geräte (Flächendesinfektionsmittel) ist ausreichend vorhanden und steht an den wichtigen Stellen bereit. Bitte nicht wegnehmen oder an einen anderen Platz stellen.
2. Bitte bei Betreten und Verlassen der Sportstätten die Hände desinfizieren.
3. In jeder Trainingsgruppe muss eine Anwesenheitsliste geführt werden, damit im Falle einer Infektion der Weg nachvollzogen werden kann.
4. Regelmäßige Handhygiene, v. a. gründliches Händewaschen mit Seife für mindestens 20 Sekunden.
5. Verwendung von Papierhandtüchern oder regelmäßiges Waschen von persönlich zugewiesenen Handtüchern.
6. Einhaltung der Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch; nicht in die Hand).
7. Benutze Taschentücher sofort entsorgen (möglichst in Mülleimer mit Deckel).
8. Hände aus dem Gesicht fernhalten.
9. Regelmäßige Reinigung von Räumen und Kontaktflächen.
10. Wer sich krank fühlt, darf auf keinen Fall am Training teilnehmen oder zur Arbeit erscheinen.
11. Soweit möglich sollte das Training oder Teile des Trainings nach draußen verlegen (Warm up, Cool down, Cardiotraining...).
12. Möglichst eigene Matten und Sportgeräte (wie z.B. Hanteln, Bänder etc.) in den Übungsstunden benutzen. Andernfalls müssen die benutzten Sportgeräte nach jeder Nutzung mit zugelassener Flächendesinfektion desinfiziert werden.
13. Im eigenen Interesse sollten nur personalisierte Getränkeflaschen benutzt werden.
14. Sporträume sollten vor und nach dem Training ausreichend gelüftet werden, ggf. die Übungsstunden reduzieren, damit ausreichend Zeit zum Lüften und zur Desinfektion bleibt.
15. Umkleidebereiche und Duschen auf dem MTV-Sportgelände sind inzwischen geöffnet, müssen aber mind. vor aber auf jeden Fall nach Benutzung desinfiziert werden. Flächendesinfektionsmittel steht vor den Duschen zur Verfügung.
16. Die Benutzung von Umkleide und Duschen in angemieteten Hallen werden von den verantwortlichen Trainern (in Absprache mit dem MTV-Vorstand) bzw. vom Vermieter geregelt.
17. Zugangszeiten müssen von den Übungsleitern geregelt und kommuniziert werden.
18. Die empfohlenen Abstandswerte des RKI von 1,5 möglichst einhalten.
19. Die Sportstätte sollte nur von Sportlern und Sportlerinnen betreten werden, Begleitpersonen sind zu vermeiden.
20. **Urlaubsrückkehrer (aus dem Ausland) sollten, wegen der möglichen Ansteckungsgefahr, aus Rücksicht auf ihre Mitsportler für 1-2 Wochen Gruppentraining oder gemütliches Beisammensitzen vermeiden.**