



# VfL Grünhof-Tesperhude von 1909 e.V.

Turnen · Fußball · Tischtennis · Gymnastik · Jedermannsport · Leichtathletik  
Aerobic · Pilates · Prellball · Volleyball · Tabata · Latin-Dance · Sportabzeichen · Yoga

Sportanlagen: 21502 Geesthacht-Grünhof, Westerheese

## Verhaltensregeln (Sporthallen)

### Distanzregeln einhalten

Grundsätzlich: Mindestabstand von 2,00 bis 4,00 Metern zwischen den anwesenden Personen. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Je nach Sportart sind die von den Fach-Sportbünden vorgegebenen Distanzregeln einzuhalten.

### Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

Sport und Bewegung werden kontaktfrei durchgeführt. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Spielsportarten, findet nicht statt. Fehlerkorrekturen finden ausschließlich verbal statt. Es wird keine Hilfestellung gegeben.

### Hygieneregeln einhalten

Vor dem Training Händewaschen oder desinfizieren. Eigene Sportmatte oder zumindest ein großes Badetuch mitbringen und über die Sportmatte legen. Benutzte Geräte werden nach der Benutzung desinfiziert.

### Masken-Pflicht auf den Gängen

Auf dem Weg zu den Umkleiden, in dem Umkleiden und auf dem Weg in die Sporthallen sowie nach dem Sport zum Ausgang ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Jede/r Sportler/in bringt dafür seine eigene Mund-Nasen-Bedeckung (Maske) mit.

### Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

In der Übergangsphase wird auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training verzichtet.

### Trainingsgruppen verkleinern

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert.

### Zone für jede/n Sportler/in

In der Halle richtet sich die/der einzelne Gruppenteilnehmer/in ihre/seine „Abstands-Zonen“ ein. Hierfür stehen bei Bedarf Wäschekörbe zur Verfügung. Wer nicht über die Umkleide in die Sporthalle geht, benutzt einen Wäschekorb für die eigenen Sachen, wie z.B. Draußen-Schuhe, Trinkflasche, Handtuch.

### Trainingszeiten

Die Sportangebote finden zeitlich versetzt statt, sodass wenig bis keine Begegnungen der Sportgruppen stattfinden und keine Wartezeiten entstehen. Im Empfang genommen werdet Ihr vor dem Halleneingang von Eurer/m Übungsleiter/in. Bitte auf das Abstandsgebot von 1,50 m achten! Die Halle ist nach dem Eintreten der Trainingsgruppe wieder geschlossen, so dass Nachzügler und Unberechtigte keinen Zugang zur Halle haben. Nach dem Trainingsende sind die Hallen zugänglich über die Umkleide oder direkt zu verlassen. Dies erfolgt ebenfalls unter Beachtung des Abstandsgebotes von 1,50 m. Das Sportgelände ist dann unverzüglich zu verlassen.

### **Teilnehmerlisten**

Es sind nach wie vor von den Übungsleitern/innen Teilnehmerlisten zu führen, um ggf. eine Nachverfolgung zu ermöglichen, falls es Infektionsfälle gibt. Diese sind in den Briefkasten des VfL am Vereinsheim einzuwerfen oder im Regieraum im Fach von Janka Howe zu legen. Nach 4 Wochen werden die Teilnehmerlisten von ihr entsorgt.

### **Keine Zuschauer**

Zuschauerinnen und Zuschauer dürfen die Anlage nicht betreten.

### **Krankheitssymptome**

Nur wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen. Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wird/wurde, dürfen nicht an den Sportstunden teilnehmen und melden dies telefonisch oder per E-Mail schnellstmöglich dem 1. Vorsitzenden, Andreas Fibranz, unter 0160/5050500 oder [fibranz@me.com](mailto:fibranz@me.com).

### **Leitplanken der einzelnen Sportverbände**

Zusätzlich gelten für die jeweilige Sportart die durch den einzelnen Sportverband erlassenen Empfehlungen zum Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben (s. Aushang).

### **Risiken in allen Bereichen minimieren**

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn Sie bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl haben, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren sind, sollten Sie darauf verzichten.

### **Hausrecht**

Trainer/innen und Übungsleiter/innen genießen während der Durchführung der Angebote Hausrecht auf der Anlage. Entsprechend sind deren Anweisungen und Anordnungen während des Aufenthaltes auf dem Vereinsgelände zu befolgen!

Sollten vom Vorstand zu Widerhandlungen festgestellt werden, werden die Teilnehmer/innen vom Trainingsbetrieb ausgeschlossen. Einen etwaigen Ausschluss aus dem Verein behält sich der Vorstand vor!

Grünhof, den 12. August 2020

VfL Grünhof-Tesperhude v. 1909 e.V.  
Der Vorstand