



# Lehrter Sport-Verein

von 1874 (Bundesbahn) e.V.

## Abteilung Fitness/Indoor

Lehrte, 19.05.2021

## ReStart während Corona „Fitnessabteilung“

### Grundsätze und Verhaltensregeln zum LSV Sportparkbetrieb ab dem 21. Mai 2021

Wir freuen uns, auf der Grundlage der Verordnungen des Landes, der Kommune sowie des Bundes, ab dem 21. Mai 2021 wieder Fitness im Sportpark anbieten zu können. Damit nimmt der LSV offiziell den Sportbetrieb Indoor in der Fitnessabteilung wieder auf.

Folgende Regelungen und Maßnahmen im Sinne des Infektionsschutzes § 34 IfSG und den Vorgaben des LSV sind ab sofort verbindlich für alle LSV-Angebote zu beachten:

#### LSV-Infektionsschutzgrundsätze „Sport während Corona“

- Die Übungsleiter/innen übernehmen für die Mitglieder die Verantwortung und müssen die Einhaltung der folgenden Regeln ausnahmslos durch z.B. nachvollziehbaren Hygienerundgang gem. Vorlage sicherstellen.
- Corona Tests der diensthabenden Mitarbeiter erfolgen auf Empfehlungen des Landes.
- Die Mitarbeitenden tragen außerhalb des Check-In-Bereichs ihren medizinischen Mund-Nasen-Schutz. Die Abstandspflicht von 2m gilt auch hier!
- Die Trainingsbereiche Indoor sind teilweise gekennzeichnet, der Abstand von 2m zwischen den Trainierenden muss eingehalten werden.
- Personen mit Krankheitssymptomen von Corona oder anderen ansteckenden Erkrankungen dürfen nicht am Training teilnehmen oder die Sportstätten betreten!
- Sport und Bewegung werden kontaktfrei durchgeführt. Auf Händeschütteln, Abklatschen und In-den-Arm-nehmen wird komplett verzichtet.

#### Überblick der Angebote:

- Es sind max. 40 Trainierende parallel im LSV-Sportpark zugelassen.
- Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, es kann jedoch zu Wartezeiten kommen.
- Mitglieder werden aus Fairnessgründen angehalten, vorerst nur bis zu 3-mal pro Woche im Sportpark zu trainieren.



# Lehrter Sport-Verein

von 1874 (Bundesbahn) e.V.

## Abteilung Fitness/Indoor

### Zutrittsvoraussetzungen

- Die Mitgliedschaft in der Fitnessabteilung des LSV muss aktiv sein (Kann vor dem Training aktiviert werden).
- Nachweis über
  - zwei COVID-19 Impfungen (frühestens 14 Tage nach der 2. Impfung gültig) **oder**
  - Nachweis über Genesung von COVID-19 durch positives PCR-Testergebnis mindestens 28 Tage alt (Ende der Absonderungspflicht) und nicht älter als 6 Monate **oder**
  - Nachweis über die Genesung und eine Impfung (14-Tage nach der Impfung) **oder**
  - Nachweis über negativen Corona Antigen Schnelltest (max. 24 Std.) alt.

### Allgemein

- Die Umkleieräume, Duschen und Saunen sind geschlossen. Platz zum Wechseln der Schuhe ist ausgewiesen.
- Alle Geräte und Angebote werden so aufgebaut, dass ein **Mindestabstand zwischen zwei Personen von 2 m in alle Richtungen** gegeben ist. Wir bitten um Verständnis, dass wir dadurch nur einen Teil von Geräten und Angeboten während der aktuellen Situation anbieten können.
- Es sind durchgängig Mitarbeitende während der Trainingszeit zur Desinfektion, Reinigung und Kontrolle vor Ort.
- Trainingsplanerstellung oder aktive Trainingshilfe wird nicht durchgeführt.
- Den Anordnungen der Mitarbeiter des LSV ist unbedingt Folge zu leisten.

### Betreuung

- Eine Trainingsbetreuung findet vorerst nicht statt.
- Terminierte Interessenten bekommen eine Corona gerechte, kontaktlose Anamnese und können danach auf dieser Grundlage ein selbstständiges Probetraining durchführen.

### Vor dem Training

- Es ist zu beachten, dass es separate Ein- und Ausgänge für Mitglieder gibt. Diese werden durch die Absperrungen und/oder Wegführungen garantiert, so dass sich die unterschiedlichen Mitglieder nicht direkt begegnen. Bitte vermeidet das Bilden von Gruppen vor den Gebäuden und Sportstätten (An- und Abreise). Zuschauer sind grundsätzlich untersagt.



# Lehrter Sport-Verein

von 1874 (Bundesbahn) e.V.

## Abteilung Fitness/Indoor

- Vor dem ersten Training werden Deine Mitgliederdaten im neuen Verwaltungsprogramm kontrolliert und es wird ein neues Bild von euch gemacht.
- Bitte bringt nur das Nötigste mit zum Training. Bei Verlust übernimmt der LSV keine Haftung.
- Die Toiletten sind nach der Nutzung zu desinfizieren.
- In der Sportstätte ist der vorgegebenen Sicherheitsabstand einzuhalten und ein medizinischer Mund-Nasen-Schutz bis zum Trainingsort zu tragen. Hier ist es dann optional möglich, diesen abzulegen.
- Die Wechselschuhe werden an den Bänken im Loungebereich abgestellt.
- Jeder Trainierende muss ein großes Handtücher mitbringen.
- **Es darf NUR mit sauberen Sportschuhen trainiert werden, die Outdoor nicht getragen wurden!!**

### Während des Trainings

- Für euer Training notwendige Getränke können an unserer kontaktlosen Zapfanlage kostenfrei bezogen werden. Hierzu wird lediglich eine eigene Trinkflasche benötigt.
- **Bitte beachtet die Einhaltung des Mindestabstandes von 2m.**
- Zum Schutz vor „Tröpfcheninfektion“ durch Schweiß sollte jede/r Trainierende eine lange Sporthose und ein langärmeliges Shirt ggf. ein Cap/Schweißschutz tragen.
- Bitte legt bei allen Geräten eurer Handtuch auf die Sitz- bzw. Liegefläche.
- Bitte nutzt ggf. zusätzlich zu eurem Schutz euer privat mitgeführtes Handdesinfektionsmittel.
- Nach der Trainingseinheit sind die Geräte koordiniert zu reinigen.
- Der Verzehr von Speisen auf den Trainingsflächen und Vereinsbereichen ist untersagt.

### Zusatzangebote

- **Rehabilitationssport** findet ab dem 21.05.21 vorerst nicht statt.
- **Indoorkurse** finden vorerst nicht statt / **Outdoorkurse** sind in Planung.
- **Individualsport in der Sauna** läuft zum 21.5.21 aus.
- **Individualsport im Sportpark** läuft zum 28.5.21 aus. Keine Terminvergabe mehr.



# Lehrter Sport-Verein

von 1874 (Bundesbahn) e.V.

## Abteilung Fitness/Indoor

### Nach dem Training

- Die aufgestellten Desinfektionsflaschen mit Flächendesinfektionsmitteln sind nach dem Training zur Reinigung der Geräte verpflichtend zu nutzen. Bitte Info ans Team, sollten diese leer sein.
- Vor dem Verlassen der Anlage muss sich am Tresen abgemeldet werden!
- Nach dem Training sollten sich Teilnehmenden **zu Hause** gründlich die Hände waschen und desinfizieren.

Ein Verstoß gegen die „Coronaregeln des LSV“ kann zu sofortigem Trainingsausschluss führen.

Weitere Änderungen sind je nach den behördlichen Anordnungen vorbehalten.