



Lehrter Sport-Verein

von 1874 (Bundesbahn) e.V.

Sportpark

Lehrte, 04.06.2021

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.
- 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 gibt derzeit keine Beschränkungen für die Anzahl der Trainierenden, solange der Hygieneabstand gewahrt bleibt.
- Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, es kann jedoch zu Wartezeiten kommen.



Lehrter Sport-Verein

von 1874 (Bundesbahn) e.V.

Sportpark

Zutrittsvoraussetzungen

- Die Mitgliedschaft in der Fitnessabteilung des LSV muss aktiv sein (Kann vor dem Training aktiviert werden).
- Das Trainieren ist ohne Nachweis eines negativen Corona-Antigen-Schnelltests im Sportpark möglich.

Allgemein

- Die Umkleieräume, Duschen und Saunen sind ab sofort im Gebäude der ehemaligen LSV-Saunalandschaft geöffnet.
- Alle Geräte und Angebote werden so aufgebaut, dass ein **Mindestabstand zwischen zwei Personen von 2m in alle Richtungen** gegeben ist.
- Es sind durchgängig Mitarbeitende während der Trainingszeit zur Desinfektion, Reinigung und Kontrolle vor Ort.
- Eine 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).
- Vor dem ersten Training werden Deine Mitgliederdaten im neuen Verwaltungsprogramm kontrolliert und es wird ein neues Bild gemacht.
- Bitte bringt nur das Nötigste mit zum Training. Bei Verlust übernimmt der LSV keine Haftung.
- Die Toiletten sind nach der Nutzung zu desinfizieren.



Lehrter Sport-Verein

von 1874 (Bundesbahn) e.V.

Sportpark

- 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.
- **Es darf NUR mit sauberen Sportschuhen trainiert werden, die Outdoor nicht getragen wurden!!**
- Alle Trainierenden müssen ein großes Handtuch mitbringen.

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 und zurückzulegen.
- Der Verzehr von Speisen auf den Trainingsflächen und Vereinsbereichen ist untersagt.

Zusatzangebote

- **Rehabilitationssport** findet ab dem 21.06.21 statt.
- **Indoorkurse** finden vorerst nicht statt.
- **Outdoorkurse** werden ab 01.06.21 angeboten.

Teilnahmevoraussetzung Rehabilitationssport

- Die Teilnahme am Rehabilitationssport ist nur mit einer gültigen Verordnung möglich
- Bei einer bereits bestehenden Reha-Verordnung ist die Gültigkeit beim Reha-Team zu prüfen
- Die Teilnahme ist **ohne Nachweis** eines negativen Corona Antigen Schnelltests möglich



Lehrter Sport-Verein

von 1874 (Bundesbahn) e.V.

Sportpark

Allgemeine Regelung zum Rehabilitationssport

- Die Gruppentermine finden im gekennzeichneten Reha-Bereich statt.
- Die Anmeldung ist per Telefon oder an der Rezeption möglich.
- Pro Gruppentermin sind max. 10 Personen zugelassen.
- Alle Teilnehmer finden sich pünktlich zum Termin ein; nach Beendigung werden die Teilnahmebescheinigungen unterschrieben.
- Eine Einweisung finden nach Absprache mit den Reha-Trainern statt.
- **Es gilt ein Mindestabstand zwischen zwei Personen von 2m in alle Richtungen!**
- Das Trainingsequipment wird vor Kursbeginn von den Trainern vorbereitet und nach Beendigung von den Teilnehmern desinfiziert.
- Der Zu- und Abgang erfolgen durch den Haupteingang und die Kinderbetreuung.
- Die Koordinierung erfolgt durch die Reha-Trainer.
- Die Teilnehmer kommen möglichst bereits in Sportbekleidung und Wechselschuhen; Wechselmöglichkeiten sind im Reha-Bereich vorhanden.
- Es besteht eine Mundschutzpflicht, außer beim aktiven Trainieren im gekennzeichneten Bereich.
- Eine Querlüftung ist durch die Fluchtwegtür und die Dachluken gewährleistet.

Teilnahmevoraussetzung Outdoorurse

- Die Teilnahme für Mitglieder ist **ohne Nachweis** eines negativen Corona-Antigen-Schnelltests möglich.
- Jeder aktive Trainer hat die Möglichkeit sich vor seinem Training freiwillig im Sportpark zu testen.

Allgemeine Regelung zu den Outdoorkursen

- Die Kurse finden in einem 72 qm großen Freiluftzelt vor der Kinderbetreuung statt. Die Seitenwände dienen lediglich als Wetterschutz und sind zu den Kursen weit möglichst geöffnet.
- Die Anmeldung erfolgt vor Ort, per Telefon oder E-Fit-App (siehe Homepage).
- Anmeldungen sind zwei Tage im Voraus möglich.
- In einem Kurs sind max. 14 Personen.
- Alle Teilnehmer checken sich vor dem Kurs an der Rezeption ein.
- **Es gilt ein Mindestabstand zwischen zwei Personen von 2m in alle Richtungen!**



Lehrter Sport-Verein

von 1874 (Bundesbahn) e.V.

Sportpark

- Das Trainingsequipment wird von jedem Teilnehmer selber geholt, desinfiziert und wieder an den vorhergesehen Platz eingeräumt.
- Die Koordinierung erfolgt durch die Kurstrainer.
- Ein- und Ausgänge sind durch Beschilderungen ausgewiesen.
- Aus hygienischen Gründen werden keine Matten gestellt
- Es besteht eine Mundschutzpflicht außer beim aktiven Trainieren im gekennzeichneten Bereich

Nutzung des Umkleiden, Duschen und Saunen

- In diesen Bereichen sind weiterhin alle Abstands, Hygiene und Dokumentationsregeln (über den Check In im Sportpark) erforderlich.
- Die Anzahl der Saunierenden ist auf 6 Personen pro Sauna beschränkt.
- Ein negativer Coronatest ist nicht erforderlich.
- Zu den Coronaregeln sind alle bekannten Saunaregeln zu beachten.
- Kontaktflächen sind auch hier bitte mit dem bereit gestellten Desinfektionsmittel desinfizieren.

Nach dem Training

- Die aufgestellten Desinfektionsflaschen mit Flächendesinfektionsmitteln sind nach dem Training zur Reinigung der Geräte verpflichtend zu nutzen. Bitte informiert das 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.