

Auslage Sportstätte

Für Teilnehmer*innen



Corona-Schutz-Regeln für die Gesundheits- und Bewegungskurse der VHS Bottrop (Teilnehmer*innen)

auf der Grundlage der Verordnung zum Schutz vor Neuinfizierungen mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 (Coronaschutzverordnung – CoronaSchVo)

(Status: 23.08.2022 - 2. Semester 2022/23).

! Wichtiger Hinweis: Falls Sie an Corona erkrankt sind, ein Corona-Fall in Ihrer Familie besteht oder Sie Anzeichen von grippalen Symptomen bei sich feststellen, können Sie nicht am Kurs teilnehmen.

Voraussetzung für die Teilnahme:

Zugang zum Kurs

! Es gelten die Zugangsvoraussetzungen laut tagesaktuell gültigen Corona-Schutz-Regeln, die über unsere Homepage unter www.vhs-bottrop.de unter „Aktuelles“ veröffentlicht werden.

Die jeweils erforderlichen Zugangs-Nachweise sind vor Kursbeginn dem Kursleitenden unaufgefordert vorzuzeigen (Immunitätsnachweis / Testnachweise mit Cov-App oder Original) und zusammen mit dem amtlichen Ausweis immer mitzuführen (für externe Kontrollen).

Ohne aktuelle Nachweise ist eine Kursteilnahme ausgeschlossen.

Vor Beginn des Kurses:

1.	Wir empfehlen im Gebäude vor und nach der Sporeinheit sowie auf dem Weg zu den Sanitäranlage eine Medizinische Maske (vorzugsweise FFP2-Maske) zu tragen und Abstand zu anderen Personen zu halten. Beachten Sie die Zugangsregeln in der jeweiligen Kursstätte.
2.	In Sportkleidung anreisen und eigene Matte sowie Geräte mitbringen. Eigene Gegenstände, Geräte dürfen nicht an andere Teilnehmer*innen weitergereicht werden. Umkleiden und Duschen können nur bei Freigabe genutzt werden (Abstand und Desinfektion beachten).
3.	Betreten Sie die Kursstätte einzeln und mit Abstand und tragen Sie eine medizinische Maske, wenn der / die Kursleiter*in Sie hereinbittet. Die Begegnung mit der Vorgruppe ist zu vermeiden.
4.	Jegliche Körperkontakte, z. B. bei der Begrüßung müssen unterbleiben.
5.	Beachten Sie die Hinweise der Kursleiter*innen . Der/die Kursleiter*in weist Ihnen Trainings- und Pausenflächen zu (je nach Vorgabe der Sportart).
6.	An den Ein- und Ausgängen ist durch die Kursleitung eine Desinfektionsmöglichkeit zu schaffen.
7.	Die Kursleiter*innen müssen für eine durchgehend gute Durchlüftung sorgen, sodass Zugluft nicht zu vermeiden ist. In Sporthallen mit CO2-Ampeln (Schaubild am Ende): unbedingt beachten.

Auslage Sportstätte

Für Teilnehmer*innen



Während der Kursübungen:

8.	Bei kontaktfreien Sportarten sollten Abstände z. B. durch Schachbrettmuster- Aufstellung geschaffen werden.
9.	Bei Kontaktsportarten ist auf eine möglichst kontaktarme Durchführung, vorheriges Händewaschen/Händedesinfektion, das Tragen des medizinischen Mund-Nasen-Schutzes (soweit tätigkeitsabhängig möglich) zu achten.
10.	Im Krafraum: Jede Person muss das zu nutzende Gerät und das Zubehör selbst desinfizieren und ein großes selbst mitgebrachtes Handtuch als Unterlage benutzen. Ohne Handtuchunterlage ist eine Nutzung nicht möglich.
11.	Der medizinische Mund-Nasen-Schutz (OP- / FFP2-Maske) kann während der Sporteinheit abgelegt werden, wenn es für die Ausübung der Übungen erforderlich ist.

Nach der Trainingseinheit

12.	Um einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu gewährleisten, wird die Kurseinheit vorzeitig (ca. 5 Min.) beendet. Die Sportstätte muss mit Ablauf der Kurszeit verlassen sein , um Begegnungen mit anderen Nutzern zu vermeiden.
13.	Nach Beendigung der Kurseinheit tragen Sie bitte einen medizinischen Mund- und Nasenschutz.
14.	Verlassen Sie die Halle einzeln und zügig unter Einhaltung der Abstandsregeln. Ansammlungen sind zu unterbinden.

CO₂-Ampel

Zur Messung der Luftqualität



Die Geräte verfügen über drei Anzeigemodi:

neutral: Die Luftqualität ist gut.

orange: Die Luftqualität ist mäßig. Zusätzliches Lüften ist erforderlich.

rot: Die Luftqualität ist schlecht. Zusätzliches Lüften ist dringend erforderlich. Verlassen Sie kurzzeitig die Halle, bis die Ampel wieder eine andere Stufe springt. Dann können Sie die Halle wieder betreten.