

## Corona-Regeln Fitness / Mountainbike



Liebes Skiclubmitglied,

ab dem 06.07.2020 bietet der Skiclub Rottenburg, unter Einhaltung der aktuellen Corona-Hygiene-Regeln, Fitnessstunden sowie Mountainbike-Ausfahrten an. Aufgrund der aktuellen Corona-Situation finden auch die Fitnessstunden unter freiem Himmel statt. Für die Angebote Fitness und Mountainbike ist eine namentliche Anmeldung wegen der Kontaktdaten zwingend erforderlich. Die Anmeldung erfolgt Online [hier](#) auf der Homepage. (wie beim Indoorcycling)

### Folgende Regeln sind unbedingt bei den Skiclub-Veranstaltungen einzuhalten:

- **Die aktuell geltenden Hygieneregeln sind immer einzuhalten**
- Alle Teilnehmer müssen sich **vorab über die Homepage des Skiclubs** für die einzelnen Stunden [anmelden](#). Die Teilnehmerliste wird zu Beginn der Trainingseinheit von den Trainern/ Guides kontrolliert. Nach 14 Tagen (Inkubationszeit) werden die Daten gelöscht.
- Die Abstände zwischen allen Personen müssen eingehalten werden (keine Hilfestellung durch die Trainer).
  - **Abstände Fitness- mind. 1,5m**
  - **Abstände MTB - mind. 1,5 bis 2m** (DAV Empfehlung bergauf 5m bergab 20m)
- Körperkontakt grundsätzlich vermeiden, kein Ausspucken
- Aus hygienischen Gründen muss jeder Teilnehmer zu den Fitnessseinheiten eine eigene ISO-Matte und / oder eigenes Handtuch mitbringen
- **Hände-Desinfektionsmittel** stehen den Teilnehmern zur Verfügung
- Alle Geräte und Kleingeräte werden nach jedem Gebrauch desinfiziert
- Wir bitten um Verständnis, dass Veranstaltungen bis auf weiteres nur für Mitglieder möglich sind - keine "Schnupperstunden"
- Selbsteinschätzung über Intensität / Tempo um Verletzungsrisiko so gering wie möglich zu halten
- Beim Betreten der Sportanlage gilt eine **Maskenpflicht auf dem gesamten Sportgelände. Während des Sports muss die Maske nicht getragen werden.**
- Mountainbike-Ausfahrten: Die Maske muss immer mitgeführt werden
- Sämtliche Duschen und Umkleiden sind geschlossen
- Nach Abschluss der Trainingseinheit bitte das Sportgelände zügig verlassen
- **Keine Teilnahme für Personen mit Erkältungssymptomen**
- Unterrichtseinheiten / Events / Tagestouren (MTB) immer aktualisiert auf der Homepage
- kurzfristige wetterbedingte Änderungen werden auf der Homepage veröffentlicht. Bitte selbstständig informieren.

*Wir freuen uns auf euch!*

*Die Übungsleiter des Skiclub Rottenburg e.V.*