

## Corona-Regeln Fitness / Mountainbike



Liebes Skiclubmitglied,

ab dem 05.06.2021 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 ist eine namentliche Anmeldung wegen der Kontaktdaten zwingend erforderlich.

### Alle Teilnehmer (Mitglieder) der vom Skiclub ROL angebotenen Sportstunden sind zur Einhaltung folgender Regeln verpflichtet:

- **Gesundheitszustand der Teilnehmer**

Bei unspezifischen Krankheitssymptomen, Fieber und respiratorischen Symptomen jeder Schwere ist keine Teilnahme erlaubt. Sollten Teilnehmer während des Aufenthalts Symptome entwickeln, haben diese umgehend das Sportgelände zu verlassen. Ferner sind Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen von der Teilnahme ausgeschlossen.

- **Anmeldung und Teilnehmerzahl**

Eine vorherige Anmeldung zur jeweiligen Veranstaltung des Skiclub Rottenburg ist Online auf der Homepage erforderlich. ([hier geht's zur Anmeldung](#)). Die angegebene maximale Teilnehmerzahl (aktuell 25) ist einzuhalten.

- **Händedesinfektion und Hygienekonzept**

Hände-Desinfektionsmittel stehen den Teilnehmern zur Verfügung. Alle Geräte und Kleingeräte werden nach jedem Gebrauch desinfiziert. Sämtliche Duschen und Umkleiden sind geschlossen. Körperkontakt grundsätzlich vermeiden, kein Ausspucken. Aus hygienischen Gründen muss jeder Teilnehmer zu den Fitnessseinheiten eine eigene ISO-Matte und / oder eigenes Handtuch mitbringen.

- **Verhalten vor, während und nach den Trainingseinheiten**

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)

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.

Nach Abschluss der Trainingseinheit bitte das Sportgelände zügig verlassen.

Die Veranstaltungen findet ihr immer aktualisiert auf der Homepage. Kurzfristige wetterbedingte Änderungen werden auf der Homepage veröffentlicht. Bitte selbstständig informieren.

**Für die disziplinierte Einhaltung der AHA-Regeln (Abstand, Hygiene, Alltagsmaske) bedankt sich das gesamte Trainerteam.**

*Bleibts gesund und fit - Wir freuen uns auf euch!*

*Die Übungsleiter des Skiclub Rottenburg e.V.*