

Die Hygieneregeln des SVV Potsdam e.V.



Ankommen und Verlassen der Trainingsstätte

Der Eingang erfolgt wie bisher über den Eingang. Der Zugang zu den Umkleiden im Obergeschoss ist unter Einhaltung der allgemeinen Abstandsregeln (Mindestabstand 1,50m, Mund-Nasenschutz ist zu tragen) möglich. Der Ausgang erfolgt durch den Hallennotausgang. Bei Nutzung des Obergeschosses erfolgt der Ausgang über den hinteren Eingangsbereich. Alle ankommenden und abgehenden F.I.S.T.ler halten den Mindestabstand von 1.5m ein.

Alle ankommenden F.I.S.T.ler lassen alle abgehenden zuerst die Halle verlassen, dann gehen sie hinein. Es dürfen niemals mehr als **5 F.I.S.T.ler** gleichzeitig in der Halle sein. Alle anderen Personen, dürfen sich nicht in der Trainingsstätte aufhalten.

Tragt bis zum Trainingsbeginn und ab dem Ende einen Mund- und Nasenschutz.



Umkleiden und Duschen zu Hause

Kontaktvermeidung in Umkleide und Dusche. Es dürfen maximal 6 Personen gleichzeitig in der Umkleide sein; den Abstand einhalten. Duschen in der Trainingsstätte ist nicht gestattet. Es ist ein Mund- und Nasenschutz zu tragen. Es wird empfohlen in Trainingsbekleidung zu den Übungseinheiten zu kommen.



Mund- und Nasenschutz tragen

Alle F.I.S.T.ler sollten beim Techniktraining einen Mund und Nasenschutz tragen. Bei Einzelübungen muss keiner getragen werden.



Möglichst Körperkontakte vermeiden

Begrüßung und Verabschiedung erfolgen nur mit einer Verbeugung. Notwendige Körperkontakte erfolgen immer mit Respekt und Achtung vor dem Gegner.



Hände gründlich waschen

Mit fließendem Wasser und Seife mit einer Dauer von 20 bis 30 sec. Sauberes Tuch zum Abtrocknen. Alternativ Desinfektionsmittel benutzen.



Richtig husten und niesen

Nur mit Abstand Husten und Niesen. Möglichst wegdrehen oder Matte verlassen.



Im Krankheitsfall zuhause bleiben

Bleib im Krankheitsfall oder in Verdachtsfällen von infektiösen Krankheitssymptomen zuhause und kuriere dich aus. Du hast in diesen Tagen Trainingsverbot.



Sauberer Anzug

Der Anzug sollte frisch gewaschen sein und keinen Blutflecken oder ähnliches enthalten.



Tatami-Etikette

Die Matte ist ausschließlich barfuß zu betreten; Schuhe oder Strümpfe müssen vor der Matte ausgezogen werden; die Halle ist ausschließlich in Socken oder Schuhe zu verlassen.



Matte desinfizieren

Die Matte wird nach jedem Training feucht gereinigt und desinfiziert. Zwingend notwendig ist eine Desinfektion der Mattenfläche einmal pro Woche.



Trainingsmittel desinfizieren

Alle Trainingsmittel (Pratzen, Bälle usw.) werden nach jedem Training desinfiziert.



Trainingshalle lüften

Nach jeder Trainingseinheit wird eine Stoßbelüftung der Trainingshalle durchgeführt.