



Hygiene- und Schutzmaßnahmen für den Sportbetrieb und die Sportanlagen der Sportgemeinschaft Margetshöchheim (SGM)

Anlage 1: Ergänzung: Milon-Raum

1. **Vor der ersten Milon-Nutzung** muss das Mitglied eine Einverständniserklärung unterschreiben, dass die Hygiene- und Schutzvorschriften der SGM und für die Benutzung der Milon-Geräte gelesen wurden und eingehalten werden. Diese Erklärung muss **VOR** der erstmaligen Trainingsmaßnahme vorliegen und ist in eine bereitgestellte Box zu werfen (alternativ an die Corona-Beauftragte per E-Mail zu schicken oder in den Briefkasten zu werfen).
2. Training ist immer für zwei Personen gleichzeitig möglich (siehe Stundenplan). Vor Beginn des Trainings sind die Hände zu desinfizieren. Ein großes Handtuch (70 cm x 140 cm) zum Abdecken des Sitzes und der Rückenlehne ist Pflicht. Kein Training in ärmelloser oder bauchfreier Kleidung – optional Training mit Handschuhen (Baumwollhandschuhe liegen vor dem Milon-Raum).
3. Die Trainingszeit beträgt 45 min + 15 min für das Desinfizieren und Lüften. Für die Reservierung der Trainingszeit muss sich das Mitglied vorab in eine Liste eintragen, die sich im oberen Gang des Sportzentrums auf einem Flipchart befindet. Um sicherzustellen, dass alle Milon-Nutzer trainieren können, ist die Anzahl der Trainingsstunden pro Mitglied auf zunächst eine Stunde (1 h) pro Woche beschränkt. Aus Gründen der Fairness bitte immer nur das nächste Training in die Liste eintragen.
4. Im Trainingsablauf startet ein Sportler an Gerät 1 und trainiert jeweils **zweimal** an den Geräten 1, 2, 3 + Stepper. Der zweite Sportler startet an Gerät 7 und trainiert jeweils **zweimal** an den Geräten 7, 8, 9 + Bike. Danach werden die benutzten Geräte mit den bereitgestellten Desinfektionstüchern desinfiziert und die Seiten gewechselt.
5. Nach dem Training werden die benutzten Geräte wieder desinfiziert und der Fitnessraum für 10 min bei offenen Fenstern gelüftet. Dabei ist zu beachten, dass die Fenster nicht geöffnet bleiben, wenn der Fitnessraum verlassen wird.
6. Die Umkleidekabinen dürfen nicht benutzt werden. In den Toiletten steht Desinfektionsmittel bereit, nach Benutzung sind die Toiletten zu desinfizieren.
7. Vor dem Fitnessraum stehen ebenfalls Händedesinfektionsmittel sowie zwei Stühle, ausschließlich zum Wechseln der Schuhe.
8. Alle sonstigen gültigen Corona-Regeln (siehe **SGM-Konzept**), wie Mindestabstand und Maskenpflicht beim Betreten des Sportzentrums (Maske kann beim Training abgenommen werden), sind ebenfalls zwingend zu beachten.
9. Bei Krankheitssymptomen jeder Art (unter anderem hohes Fieber, trockener Husten, Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns) oder bei Kontakt mit einer infizierten Person innerhalb der letzten 14 Tage ist ein Betreten des SGM-Sportzentrums nicht gestattet.
10. **Schützen Sie sich und Ihre Mitmenschen und halten Sie diese Regeln ein!** Nur so können wir von der SGM einen Sportbetrieb ermöglichen.
11. Bei Nichteinhaltung dieser Regeln erfolgt im Interesse aller ein zeitweiser Ausschluss vom Sportbetrieb.