



# Merkmaleblatt

## Umkleiden & Duschen

Die Umkleieräume und Duschbereiche in den Sporthallen und auf Sportanlagen dürfen wieder genutzt werden. Dabei gelten allerdings auch Hygiene- und Abstandsregeln, die dringend eingehalten werden müssen. Besonders bei größeren Sportgruppen kann es da schnell voll werden und zu Wartezeiten kommen. **Deshalb bitten wir euch weiterhin: Kommt nach Möglichkeit schon in Sportkleidung zum Training und wartet mit dem Duschen bis zu Hause!** Das verringert nicht nur die Ansteckungsgefahr, sondern kostet euch auch keine wertvolle Trainingszeit oder stört Abläufe beim Training.

Vor allem in kleineren Sportgruppen oder zu Randzeiten können die Regeln aber auch gut eingehalten werden. **Wichtig, wenn ihr euch umziehen und duschen wollt: Haltet euch an die nachfolgenden Regeln!** Außerdem erwarten wir von euch ein verantwortungsvolles und rücksichtsvolles Handeln. Vielen Dank für euer Verständnis.



### **Beachtet bitte die Beschilderung vor Ort**

Unsere Sportangebote finden in ganz unterschiedlichen Hallen und Anlagen statt. Da können auch die konkreten Regeln für die Umkleiden und Duschen variieren. Achtet daher bitte immer auf die Beschilderung vor Ort. Diese ist maßgeblich und muss entsprechend befolgt werden.



### **Der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden**

Das gilt durchgehend, beim Umziehen auf der Bank genauso wie beim Waschen unter der Dusche. In der Regel können deshalb nicht alle Duschköpfe genutzt werden. Und wenn so viele Personen im Raum sind, dass der Abstand nicht mehr eingehalten werden kann, müsst ihr erst mal draußen warten!



### **Tragt bitte die Mund-Nasen-Bedeckung**

Auch wenn ihr auf den Abstand achtet: Meistens sind die Umkleieräume und vor allem auch die Duschbereiche von Natur aus etwas eng. Dort durchgehend den Abstand zu halten, ist schwierig. Daher tragt bitte eine Mund-Nasen-Bedeckung. Beim Duschen kann diese dann natürlich abgesetzt werden.



### **Umziehen und Duschen nur in eurer Trainingszeit**

Um zu verhindern, dass sich Trainingsgruppen treffen, müssen die Hallen und Plätze weiterhin pünktlich (5 Minuten vor dem offiziellen Ende der Trainingszeit) verlassen werden. Das bedeutet, dass das Umziehen und Duschen innerhalb eurer Trainingszeit erfolgen muss!



### **Fenster öffnen und gut lüften**

Um die Umkleiden und Duschbereiche zu lüften, sollten die Fenster nach Möglichkeit durchgehend geöffnet bleiben. Sollte das nicht möglich sein, nach dem Umziehen und Duschen bitte stoßlüften. Lasst nach dem Verlassen der Räume am besten auch die Türen offen.

Stand: 14. August 2020

Mehr Informationen auf [www.hntonline.de/restart](http://www.hntonline.de/restart)