

## ALLGEMEINE HYGIENEMASSNAHMEN UND ERNEUERUNGEN ZUM TRAINING



- Hände desinfizieren bzw. Hände waschen bei Ankunft/Verlassen an der Sportstätte
- Tragen von Mund- und Nasenschutz beim Zutritt und Verlassen
- Gekennzeichnete Wege (Einbahnstraßensystem) einhalten
- Schutzschilder beachten und einhalten
- es werden Anwesenheitslisten geführt, um möglicher Infektionsketten zurückverfolgen zu können
- Trainingsgruppen werden verkleinert und festgelegt für den gewissen Zeitraum ohne Wechselmöglichkeiten
- Teilnehmende/ Trainer kommen schon in Sportbekleidung zur Trainingseinheit



## NUTZUNG DER SPORTSTÄTTE, WÄHREND DER TRAININGSEINHEIT

- Abstand einhalten, min. 1,5 m
- bei Einheiten mit Bewegungsaktivität min. 4-5m
- Mund- und Nasenschutz wird während der Sporeinheit abgelegt, für den Fall einer Verletzung muss dieser aber immer in Reichweite aller Teilnehmer/ Trainer sein
- Mund- und Nasenschutz muss beim Zutritt bzw. beim Verlassen zur Sportstätte getragen werden
- Mund- und Nasenschutz muss auch in den Sanitäranlagen getragen werden bzw. ein Mindestabstand von 1,5m eingehalten werden
- Abmelden beim Trainer, beim verlassen des Trainings bzw. zu den Sanitäranlagen
- Aushänge Bitte beachten
- Geräte Räume werden nur einzeln betreten, bzw. mit Aufforderung des Trainers
- nicht mit den Händen ins Gesicht fassen
- sämtlicher Körperkontakt während der Sporeinheit unterbleiben
- auf richtiges Husten und Niesen achten, immer in die Armbeuge nicht in die Handflächen
- alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Trainingseinheit



## VERBOTE



- Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Vereinsleben, leider zurzeit ausgeschlossen Sie dürfen nicht am Training teilnehmen, es werden aber wenn gewünscht in diesen Fall ein Individualtraining per Wochenplanung vorgenommen
- In der Übergangsphase sollte auf Bildung von Fahrgemeinschaften verzichtete werden
- Keine Zuschauer, Gäste oder Eltern an der Sportstätte erlaubt

**Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden**