



Regel für Trainer/innen und Trainierende - August 2020

Durch angepasste Regeln möchten wir unsere Verantwortung als Turnverein wahrnehmen und Euch auch während des Sports die Einhaltung der geforderten Abstands- und Hygieneregeln ermöglichen. Mit der konsequenten Anwendung des von uns erarbeiteten Regelwerks können alle Mitglieder dazu beitragen, das Ansteckungsrisiko beim Sport zu minimieren.

- Zum ersten Training muss ein **Zettel mit Vor- und Nachname, Adresse und Telefonnummer** mitgebracht werden. Das ist eine Vorgabe des Gesundheitsamtes.
- Das führen eine Teilnehmerliste ist unbedingt nötig.
- **Hände desinfizieren vor** Betreten des Gebäudes
- **Nur bedingt Körperkontakt** im Training, möglichst Abstand halten (1,5 – 2m).
- Beim Betreten des Gebäudes einen **Mund- und Nasenschutz** tragen
(nicht beim Sport, aber im Foyer, Fluren und beim Gang zur Toilette)
- **Laufwege** in der Turnhalle beachten (sind am Boden markiert).
- **Allgemeine Hygieneregeln** beachten: beim Händewaschen, beim Husten und Niessen,...
- Hand- und Turngeräte können nur genutzt werden, wenn sie desinfiziert werden können. Im Gerätturnen müssen die Hände beim Gerätewechsel desinfiziert werden.
- **Gymnastikmatten und Handgeräte** (Springseile, Schläger usw.) **müssen selbst mitgebracht werden.**
- **Am besten in Sportkleidung zur Halle kommen.** Die Umkleiden sind zwar bedingt geöffnet, die Sportbekleidung muss mit in die Halle genommen werden. Die Duschen bleiben geschlossen.
- Es sind jeweils 2 Toiletten geöffnet, beim Betreten des WC-Bereiches auf Abstände achten und nur eine Person im Waschbecken-Bereich.
- Es sind wieder alle Hallenbereiche mit Teilnehmer-Max.-Zahlen geöffnet. Die Trainer/innen sind verpflichtet auf die Einhaltung zu achten.
- Da alle Hallen geöffnet sind, kann es in den Gängen eng werden – Maskenpflicht!, am besten Kindergruppen geschlossen vor der Halle abholen und hinausführen. (Trainer/in)
Gegebenenfalls müssen wir Stunden auseinanderziehen und Wechselzeiten einbauen.
- Wo möglich einen **separaten Ausgang** nutzen (gr. Halle, Spiegelsaal, Clubraum)
- **Straßenschuhe vor der Turnhalle** ausziehen und **mit hineinnehmen.**
In der Halle Hallenschuhe, Schlappchen oder Stoppersocken tragen, barfuß ist auch erlaubt.
- Da wir möglichst **alle Türen, Fenster geöffnet** halten wollen*, kann es in der Halle kühler sein. Dieses bei der Bekleidung beachten (Zwiebeltechnik) – das gilt für alle Trainingsstätten *+ Lüftung!
- Nach dem Training bitte zügig die Halle verlassen und Platz für die nächste Gruppe machen.
Wartende Begleitpersonen dürfen nicht in das Gebäude.
- Klönschnack mit Abstand im Hof, nicht im Gebäude.
- Risikopersonen und chronisch Kranke sollen bei Unsicherheit ihren Arzt befragen.
Die Teilnahme liegt in der eigenen Verantwortung.
- **Personen mit Erkältungsanzeichen dürfen nicht am Sport teilnehmen.**