

## Anweisungen zum Training unter den Bedingungen von Covid-19:

Allgemeine Regeln:

Es gelten die allgemeinen Hygiene- und Abstandsregelungen für COVID-19

auf Einhaltung der Mindestabstände von 1,5 Metern ist zu jedem Zeitpunkt zu achten (auch vor der Halle, in der Umkleidekabine, beim Händewaschen und ggf. Duschen, beim Schuhwechsel, bei Erklärungen etc.)

Es ist ein „Mindestabstand“. Im „Normalfall“ sollte der Abstand also erheblich größer sein. Einzige Ausnahme davon ist die „direkte Ausübung des Sports“.

Aktive aus Risikogruppen wird geraten, zu Hause zu bleiben.

Aktive die Krankheitssymptome zeigen MÜSSEN zu Hause bleiben.

Eine Trainingsgruppe darf nur aus so vielen Personen bestehen, dass die Gesamtzahl von maximal 30 Personen in der Halle für alle Trainingsgruppen zusammen nicht überstiegen wird

Bsp.: Gruppe A hat 12 Aktive inkl. Coach und Co-Trainer/in dann darf Gruppe B aus max. 18 Aktiven inkl. Betreuern bestehen

Es sind bevorzugt feste Gruppen zu bilden.

Alle Trainingseinheiten werden so begonnen und beendet, dass es zu keinem Kontakt zwischen den Gruppen in der Halle kommt.

Also die Gruppen treffen sich nicht in der Halle. Ein Warten auf dem Schulgelände im Freien bei Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln ist möglich.

Zwischen den Gruppen in der Halle ist eine Pause von mindestens 10 Minuten.

Während des gesamten Trainings ist die maximale Lüftung durchzuführen

D.h.: alle Türen und Fenster, Notausgänge und Dachluken sind durchgehend offen zu lassen!

Sportartspezifische Kontakte im Training sind möglich, d.h.

Das Spielen im Team ist wieder erlaubt. Es sollte trotzdem auf lautes Rufen, High-Five-Aktionen etc., was eine besonders hohe Aerosolbelastung bzw. unnötige Kontakte darstellt, verzichtet werden.

Duschen und Umkleidekabinen können genutzt werden

Umkleidekabinen DÜRFEN genutzt werden. Sind aber offen zu halten und DÜRFEN nur von 8 Leuten maximal benutzt werden. In der Dusche DÜRFEN maximal 4 Personen sein. Es gelten die allgemeinen Abstand- und Hygieneregeln („Maskenpflicht“).

WC dürfen benutzt werden. Aber nur alleine inkl. Händewaschen und mit Mund-Nase-Schutz

Bevorzugt kommen alle Aktiven in Sportkleidung und gehen auch wieder in diesen. Natürlich kann wetterangemessene Zusatzbekleidung getragen werden.