

Allgemeine Regeln:

- 1. Wer krank ist, darf nicht am Training teilnehmen**
- 2. Permanente Wahrung eines Mindestabstandes von 2 Metern**
→ jegliche Spiel- und Übungsformen mit Körperkontakt sind verboten
- 3. Konsequente Einhaltung der allgemeinen Hygieneregeln**
→ Hust- und Niesetikette, nicht ins Gesicht fassen, regelmäßiges und gründliches Händewaschen (ausführliche Informationen auf www.infektionsschutz.de)
- 4. Sport findet ausschließlich unter Anleitung eines Übungsleiters statt**
→ Übungsleiter ist verantwortlich für die Einhaltung der Verhaltensregeln
- 5. Das Betreten der Sportstätten ist nur Übungsleitern und Sportlern gestattet**
→ der Einlass erfolgt durch den Übungsleiter, der Beschilderung ist zu folgen
- 6. Übungsleiter und Sportler kommen fertig umgezogen zum Training und duschen zu Hause**
→ Nutzung von Duschen und Umkleidekabinen ist verboten
→ geöffnet sind nur die WC's, die stets einzeln zu betreten sind
- 7. Der Aufenthalt in und auf Sportstätten ist nur zur Durchführung von Sport erlaubt**
→ keine Treffen vor oder nach dem Training
→ am Ende des Trainings ist die Sportstätte unverzüglich zu verlassen

Trainingsspezifische Regeln:

- Übungsleiter führen eine Anwesenheitsliste über jede Trainingseinheit mit Datum, Vor-, Nachnamen und Telefon-/Mobilfunknummer der Sportler, um mögliche Infektionsketten schnell nachvollziehen zu können. Eine Teilnahme ist nur unter Angabe dieser Daten möglich.
- Begrüßungen mit Händeschütteln, Umarmen, Abklatschen etc. sind untersagt.
- Wenn vorhanden, bringen Sportler ihre eigenen Trainingshilfsmittel, wie z.B. Fitnessmatten oder Therabänder mit. Gemeinsam genutzte Sportgeräte des Vereins werden im Bedarfsfall zwischen den Einheiten durch die Übungsleiter desinfiziert.
- Das Betreten von Geräteräumen ist nur Übungsleitern gestattet.
- Sportler bringen zu jeder Trainingseinheit ein eigenes Handtuch mit.
- Zur Durchführung von Hygienemaßnahmen, wie z.B. Desinfektion oder Belüftung ist ausreichend Zeit einzuplanen. Je nach Angebot und Gruppenstärke sind die Trainingszeiten hierfür verkürzt.

Den Anweisungen des Übungsleiters ist Folge zu leisten. Bei Missachtung der Regeln dürfen Übungsleiter Sportler je nach Einzelfall unmittelbar nach Hause schicken.