



Übergangsregeln für den Wiedereinstieg in den Sport in der Halle Stand 05.06.2020

Grundsätzlich gilt:

Die Gesundheit geht immer vor! Deshalb ist es wichtig, dass die nachfolgenden Regeln beachtet werden:

- Wer folgende Symptome hat, darf nicht am Training teilnehmen.
 - Fieber
 - Allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen
 - Husten
 - Atemnot
 - Geschmacks- und/oder Riechstörungen
 - Halsschmerzen
 - Schnupfen
 - Durchfall
- Wer innerhalb der letzten 14 Tage Kontakt zu einer Person hatte, die an Corona erkrankt ist, darf erst nach ärztlicher Rücksprache am Training teilnehmen.
- Personen, bei denen Corona diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.
- Wer eine Vorerkrankung hat, die nach der Definition des RKI einen Risikofaktor darstellt, darf nur mit ärztlichem Attest am Training teilnehmen.
- Wer in den letzten 14 Tagen im Ausland oder in einem Landkreis war, der die gesetzliche Vorgabe von 50 Infizierten pro 100.000 Einwohnern überschritten hat, darf erst nach ärztlicher Rücksprache am Training teilnehmen.

Vor dem Training

- Es sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training verzichtet werden.
- Begleitpersonen ist der Zugang zum Gebäude nicht gestattet.
- Wir begrüßen uns nicht mit einem Handschlag oder einer Umarmung, sondern mit einem Lächeln.
- Bitte tragt einen Mund-Nasenschutz, wenn ihr das Gebäude betretet, auf allen „Gehwegen“ und in den Umkleieräumen. Beim Training selbst müsst ihr keine Maske tragen.
- Haltet immer einen **Mindestabstand von 1,5 Meter** zu anderen Personen ein, auch in den Umkleieräumen.
- Möglichst in Sportkleidung zum Training kommen.
- Wenn ihr ins Gebäude kommt, wascht oder desinfiziert bitte zuerst die Hände.
- Die Sanitärräume bitte nur einzeln betreten, da durch die Enge der Räume eine stärkere Aerosolkonzentration eintritt.

- Wer eine eigene Matte besitzt, soll sie bitte mitbringen. Sonst ein großes Badetuch mitbringen, das über die Matte gelegt werden kann.
- Die Trainerin muss eine Anwesenheitsliste zur Nachverfolgung von Infektionsketten führen.

Während des Trainings

- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, ist ein **Mindestabstand von 2 Meter** zu allen anderen Personen einzuhalten.
- Auf Partnerübungen muss verzichtet werden.
- Kein Helfen und Sichern durch die Trainerin oder Mittrainierende
- In der Halle soll kein Ausdauertraining durchgeführt werden.
- Korrekturen zur Übungsausführung durch die Trainerin erfolgen nur mündlich.
- Beim Gruppenwechsel sollen sich die Gruppen nicht treffen, für den Eingang zur Halle und der Ausgang sind unterschiedliche Wege einzuhalten.

Nach dem Training

- Die Geräte, die ihr benutzt habt, müssen desinfiziert werden. Der ESV stellt dafür geeignete Desinfektionsmittel zur Verfügung.

Ich habe / mein Kind hat die Hygieneregeln zur Kenntnis genommen und verstanden:

Name, Vorname _____

E-Mail _____

Handy _____

Datum _____

Unterschrift _____

(Bei Minderjährigen Unterschrift eines Elternteils)