

Liebe TVO Mitglieder,

## Hier die wichtigsten Hygieneregeln für Indoor-Training

### Reinigung / Desinfektion



Vor, während und nach dem Sporttreiben regelmäßig Hände waschen (desinfizieren). Genutzte Sportgeräte werden von den

Teilnehmern nach Nutzung selbst gereinigt / desinfiziert. Gymnastikmatten sind vollständig zu bedecken (am besten mit einem Handtuch) Es kann eigenes Sportmaterial mitgebracht werden, das aber nicht untereinander getauscht wird.

### Nur gesund trainieren



Am Training darf man nur teilnehmen, wenn man völlig gesund ist. Bei Krankheitszeichen zuhause bleiben und ggf. einen Arzt

aufsuchen. Infizierte und Menschen, die mit einem Infizierten in Kontakt waren, dürfen 14 Tage lang nicht mehr am Training teilnehmen. Sportler, die innerhalb von 14 Tagen nach dem Training Krankheitssymptome haben, melden dies dem zuständigen Trainer. Sportlern aus Risikogruppen empfehlen wir eine Teilnahme an unseren Angeboten sorgfältig abzuwägen.

### Abstand halten



Immer den Mindestabstand von 1,5 mtr. zu anderen Sportlern einhalten. Auf

Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen oder jubeln in der Gruppe ist zu verzichten. Sport und Bewegung ist kontaktfrei durchzuführen, Zweikämpfe sind untersagt. Fahrgemeinschaften sind zu unterlassen.

Toiletten dürfen nur einzeln benutzt werden. Vorher und nachher Hände waschen. Umkleiden und Duschen bleiben geschlossen. Bei Kindersportangeboten wird es nicht immer möglich sein, den Mindestabstand zu gewährleisten. Die Teilnahme an den Angeboten erfolgt unter der Verantwortung der Erziehungsberechtigten.

### Hände aus dem Gesicht fernhalten



Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren. Am Eingang, insbesondere auf den Laufwegen und in den Toiletten, ist das Tragen eines Mund-

Nasen-Schutzes Pflicht. Während des Sporttreibens kann auf den Mund-Nase-Schutz verzichtet werden.

### Richtig Husten und Niesen



Beim Husten und Niesen Abstand von anderen halten und sich wegrehen.

Taschentuch benutzen oder Armbeuge vorhalten.

### Regelmäßig Lüften



Lüften Sie die Sporthalle regelmäßig für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern.

### Begrenzung der Gruppengröße

Die Vorgaben zur Gruppengröße sind immer unter Beachtung der Abstandsregeln einzuhalten. Laut



Verordnung des Kultusministeriums und des Sozialministeriums BW über Sport ab 1. Juli 2020. Die gültige Regelung sieht folgendes vor:

- In Gruppen bis zu 20 Personen können die für das Training oder die Übungseinheit üblichen Sport-, Spiel- oder Übungssituationen ohne die Einhaltung des ansonsten erforderlichen Mindestabstands durchgeführt werden.
- In Sportarten, in denen durchgängig oder über einen längeren Zeitraum ein unmittelbarer Körperkontakt erforderlich ist (z. B. Ringen und Paartanz), sind jedoch möglichst feste Trainings- oder Übungspaare zu bilden.
- Sportwettkämpfe und Sportwettbewerbe sind - auch im Breitensport - in allen Sportarten wieder erlaubt
- Umkleiden und Duschen dürfen wieder benutzt werden. Es ist jedoch sicherzustellen, dass ein Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen den Nutzerinnen und Nutzern eingehalten werden kann. Der Aufenthalt ist zeitlich auf das unbedingt erforderliche Maß zu beschränken.

Die bisherigen Hygienevorschriften und Dokumentationspflichten sind weiterhin einzuhalten. Um ein Treffen der Gruppen zu vermeiden, besteht zwischen jeder Nutzung mindestens 5 Minuten Pause. Bitte zu den Angeboten pünktlich (nicht zu früh) kommen und nach dem Ende die Halle umgehend verlassen.

Die Zusammenstellung der Gruppen erfolgt durch die Trainer / Übungsleiter. Bitte im Vorfeld des Trainings in der WhatsApp Gruppe oder telefonisch sich zu vereinbaren. Es sind Teilnehmerlisten zu führen. Diese nach dem Training Abfotografieren und an Sabrina Bitsch per WhatsApp (0178 1893674) oder per E-Mail (sabrina.bitsch@arcor.de) zuschicken. Die Teilnehmerlisten werden 4 Wochen unter Wahrung des Datenschutzes zur Nachvollziehbarkeit von Kontakten im Falle einer Covid-19-Infektion aufbewahrt. Zuschauer (z.B. Eltern) dürfen sich nicht in der Halle aufhalten. Die vorgegebenen Laufwege, sowie Ein- und Ausgänge, müssen eingehalten werden.

viel Spaß bei den sportlichen Aktivitäten - bleiben Sie Gesund Ihre TVO - Vereinsleitung

Ich habe die Hygieneregeln für das Indoor-Training zur Kenntnis genommen und erkläre mich mit meiner Unterschrift damit einverstanden.

Ort, Datum

Name des Trainierenden in Druckbuchstaben

Adresse und Tel.-Nr. des Trainierenden

Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten)

Dieses Dokument verbleibt beim Übungsleiter