

Liebe TVO Mitglieder,

es geht wieder los! Ab Montag, den 15.06.2020, bieten wir endlich wieder Indoor-Sport an

## 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 Corona-Verordnung vom Land Baden-Württemberg (Stand 2.6.2020)

sind bei Trainingsangeboten

**ohne Fortbewegung** (feste Geräte und Übungen auf persönlichen Matten) pro 10 qm eine Person zulässig. Für die Turnhalle bedeutet das z. Bsp. einen Trainingsbetrieb mit max. 20 Personen (incl. Übungsleiter).

In der Sporthalle können 2 Trainingsgruppen (durch Hütchen oder Sperrband abgetrennt) mit je 20 Personen trainieren (incl. ÜL).

Bei Trainingsangeboten **mit Fortbewegung** sind 40 qm pro Person erforderlich.

In der Turnhalle dürfen max. 9 Teilnehmer (incl. ÜL) am Übungsbetrieb teilnehmen.

In der Sporthalle dürfen gleichzeitig 2 Trainingsgruppen (durch Hütchen oder Sperrband abgetrennt) mit je 10 Personen (incl. ÜL) trainieren

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.

Wir wünschen bei der Neuaufnahme der sportlichen Aktivitäten viel Spaß - bleiben Sie Gesund

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