

Wichtige Hinweise zur Wiederaufnahme der Gymnastikstunden

Allgemein:

- Die max. Teilnehmeranzahl beträgt **19 Personen + 1 Übungsleiter**
→ Sind die Gruppen im Allgemeinen größer, so müssen sie geteilt werden. Die Gruppen müssen immer gleich bleiben.
- Die Übungseinheit beschränkt sich auf **60 Minuten**
- Es können nur Personen trainieren, die aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-CoV -Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur ab 38° C, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen). Kein Nachweis einer SARS-CoV-Infektion in den letzten 14 Tagen. In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARS-CoV getestet worden ist.

Darauf hat die Übungsleiterin zu achten:

- Die Übungsleiterin hat dafür zu sorgen, dass Desinfektionsmittel während des Trainings zur Verfügung steht. Dieses ist in der Schiedsrichterkabine Halle 2, erste links.
- Wenn möglich separaten Ein- und Ausgang schaffen
- Der Abstand zwischen den Sportlern während des Trainings muss **2 Meter** betragen
- Während des Trainings ist für eine **gute Durchlüftung**, soweit möglich, zu sorgen
- Warteschlangen vor dem Training sind zu vermeiden, somit muss der Übungsleiter rechtzeitig vor Stundenbeginn vor Ort sein
- Von der Nutzung von Kleingeräten wird abgeraten, falls sie doch verwendet werden, müssen diese am Ende der Stunde desinfiziert werden
- Zur eventuellen Rückverfolgung muss jede Stunde eine **Anwesenheitsliste** geführt werden. Hier sind Namen, Vornamen und Telefonnummer festzuhalten.
(Tipp: die Teilnehmer sollen sich vor Trainingsbeginn bei der Übungsleiterin anmelden)

Darauf hat der Sportler zu achten:

- Die Sportler sollten darauf hingewiesen werden, dass sie während des Betretens und Verlassens der Sportanlage ebenfalls den **Mindestabstand von 1,5m** einhalten
- Die **Umkleiden sind geschlossen**, somit müssen die Sportler umgezogen zum Training erscheinen
- Warteschlangen vor dem Training sind zu vermeiden, daher sollen die Teilnehmer ca. 5 Minuten vor Trainingsbeginn das Gelände betreten
- Ansammlungen vor und nach dem Training sind zu vermeiden
- Die Sportler müssen bis zur Einnahme ihres Platzes in der Halle einen **Mund-Nasenschutz** tragen
- Es ist zu empfehlen, dass die Sportler ein kleine Handtuch und Handdesinfektionsmittel mitbringen
- Vor und nach dem Training müssen die Sportler ihre Hände gründlich waschen oder desinfizieren

