

Infozettel

Vor der Trainingseinheit:

- Fahrgemeinschaften vermeiden
- Aufstellen/Ankommen erfolgt auf dem Schulhof/unter der Überdachung, Mindestabstand beachten, Bitte warten bis der Übungsleiter die Gruppe abholt.
- Krankheitssymptome (Formular/Erklärung wird vom ÜL/TR eingesammelt)
- Anwesenheitslisten (werden vom ÜL/TR geführt)
- Sportbekleidung (schon umgezogen ankommen)
- Mund-Nasen-Schutz tragen
- Mindestabstand von 1,5 Metern möglichst einhalten
- Hände desinfizieren/waschen
- eigene Matten, eigene Handtücher (beides desinfiziert), eigene Getränke
- Körperkontakte möglichst vermeiden
- Das Ablegen der Jacken o.ä. erfolgt am Rand der Turnhalle an gekennzeichneten Flächen
- an Sporttasche und Plastiktüte für Straßenschuhe denken

Während der Trainingseinheit:

- Mund-Nasen-Schutz kann abgelegt werden
- Mindestabstand von 1,5 Metern möglichst einhalten
- bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität: Mindestabstand vergrößern (2-4m)
- Körperkontakte möglichst vermeiden
- Sprechen, Rufen und Brüllen möglichst vermeiden
- den Aufenthalt in Geräteräumen möglichst vermeiden
- Abmelden bei dem/der *der Trainer*in/ Übungsleiter*in (z.B. WC, nur 1 Person)
- Pausen nur an gekennzeichneten Flächen (an Umkleidestelle)

Nach der Trainingseinheit:

- Mund-Nasen-Schutz tragen
- Verlassen der Sportanlage durch Turnhallenausgänge, Abstandsregeln einhalten
- Räumlichkeit/Trainingsfläche lüften
- Benutzte Sportgeräte werden vom ÜL/TR desinfiziert (oder delegieren)

Zusätzliche Maßnahmen:

- Begleitpersonen tragen Mund-Nasen-Schutz
- Das Umziehen erfolgt am Rand der Turnhalle an gekennzeichneten Flächen

Zusätzliche Maßnahmen für die Aqua-Gymnastik:

- Duschen vor Trainingsbeginn ist in Kleinstgruppen durchzuführen (Zugangsregelung)
- Duschen nach dem Training soll zu Hause durchgeführt werden
- Föhnen ist nur mit eigenem Föhn erlaubt
- Ein- und Ausstieg erfolgt nacheinander über die Treppe (Mindestabstandsregel)