



Verhaltens- und Hygieneregeln

Für die Wiederaufnahme des Sportbetriebs haben Vereine vielfältige Auflagen erhalten.

Aus diesem Grund werden wir Alle folgende Regeln beachten, damit wir sicher und geordnet miteinander Sport machen können:

1. Wir trainieren in kleineren Gruppen (je nach Angebot):
 - a. Turnhalle: höchstens 17 Teilnehmer/innen
 - b. Spiegelsaal: höchstens 10 Teilnehmer/innen
2. Die Einteilung erfolgt entweder durch den/ die Übungsleiter/in oder durch eine online- Anmeldung
(Infos hierzu per mail)
3. Wir bleiben bei Krankheitssymptomen zuhause
4. Wir tragen unseren Mund- und Nasenschutz im gesamten Gebäude, außer wir nehmen aktiv an unserer Stunde teil. Dies gilt auch für den gängigen Mindestabstand von 1,50 Meter
5. Die Toiletten, Umkleieräume und Duschen können wir gerne wieder nutzen-
Wir achten dabei darauf, dass:
 - a) sich in den Umkleieräumen maximal 6 Personen aufhalten
 - b) sich von diesen 6 Personen nicht mehr als 2 in der Dusche befinden
 - c) wir Eingang A nutzen, um das Gebäude zu verlassen, wenn wir fertig geduscht oder uns nach unserem Angebot umgezogen haben (unabhängig davon, wo unser Angebot stattgefunden hat).

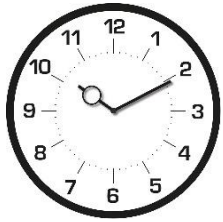


Die Einhaltung der Regelungen für die Duschen und die Umkleieräume obliegt dabei uns Mitgliedern.

6. Wir bringen ein großes Handtuch, einen Kugelschreiber und bei Bedarf eine eigene Matte/ Theraband mit

7. Die Türen zur Turnhalle/ Spiegelsaal/ Wiese öffnen 5-10 Minuten vor jedem Kurs.

Wir kommen nicht früher, damit wir nicht anstehen müssen und keine Warteschlangen entstehen



8. Wir nutzen ausschließlich den Eingang, der für unser Sportangebot vorgesehen ist, auch die Toiletten nutzen wir nur in diesem Bereich

9. Unsere Begleitpersonen (auch Eltern- ausgenommen beim Eltern-Kind-Turnen und der Psychomotorischen Turnstunde) bringen uns nur bis zum Eingang des Gebäudes

10. Wir beachten folgenden Ablauf, wenn der/ die Übungsleiter/in die Tür geöffnet hat:

- a. Wir treten nacheinander ein (nachdem der/ die Trainer/in uns Bescheid gegeben hat)
- b. Wir ziehen unsere Schuhe direkt vor der Turnhalle/ dem Spiegelsaal aus und nehmen sie mit hinein
- c. Wir tragen uns in die Teilnehmerliste ein
- d. Wir desinfizieren unsere Hände
- e. Nun können wir den Mund-/ Nasenschutz ablegen
- f. Wir suchen uns schnell einen Platz in der Halle/ im Spiegelsaal
(zur Orientierung finden wir hierzu Markierungen am Boden)
- g. Wir desinfizieren (bei Bedarf) das von uns verwendete TVE-Material bevor wir es nutzen (z.B. Matten, Stühle, Bälle..usw.)



11. Wir hören genau auf die Anweisungen des/der Trainers/in und setzen diese dann gerne um

12. Wir halten während der Sportstunde so viel Abstand wie möglich und reduzieren Partnerübungen auf ein Minimum.

13. Nach der Stunde verlassen wir zügig und geordnet die Turnhalle/ den Spiegelsaal/ die Wiese- mit einem Lächeln

Wir nehmen Rücksicht aufeinander und haben ganz viel Spaß!

