



## Maßnahmen für den Trainingsbetrieb in Zeiten Corona

**Aktuell nur erlaubt für den Sportplatz + für Bewegung/Laufeinheiten in der Gemarkung**

### **A Einhaltung der zehn Leitplanken des DOSB**

- 1 Distanzregeln einhalten (mindestens 2 Meter Abstand zwischen den Personen).
- 2 Kein Körperkontakt.
- 3 Aktivitäten sind nur im Freien erlaubt.
- 4 Hygieneregeln einhalten (Händewaschen und regelmäßige Desinfektion).
- 5 Vereinsheim, Umkleiden und Duschen bleiben geschlossen.
- 6 Keine Fahrgemeinschaften bilden.
- 7 Keine Wettbewerbe und Veranstaltungen durchführen.
- 8 Trainingsgruppen verkleinern (max. 10 Personen inkl. Trainer/ÜL).
- 9 Angehörige von Risikogruppen besonders schützen.
- 10 Risiken in allen Bereichen minimieren.

### **B Dokumentation der Trainingsteilnehmer**

- 1 Der Übungsleiter dokumentiert schriftlich die Anwesenheit der Teilnehmer (Ort, Datum, Name) und führt eine Teilnehmerliste (Name, Anschrift, Telefon, E-Mail)
- 2 Jeder Teilnehmer dokumentiert sein Kontakt- und Gesundheitsrisiko vorab im Fragebogen SARS CoV – 2 (wird auf der Homepage bereitgestellt) spätestens vor der ersten Trainingseinheit.

### **C Weitere Maßnahmen**

- 1 Sporttreibende vor jeder Einheit auf die allgemeinen Hygiene- und Abstandsregeln hinweisen und Gesundheitszustand abfragen.
- 2 Händedesinfektion vor und nach jeder Trainingseinheit.
- 3 Jeder verwendet nur seine eigene Trainingsmatte! Wird **vereinseigenes** Material verwendet, ist dieses nach Benutzung zu desinfizieren. Auch Musikanlage und Platzmarkierungen müssen nach Benutzung desinfiziert werden
- 4 Die Abstände zwischen den Teilnehmern bzw. Positionen entsprechen den Distanzregeln und werden ggf. markiert.
- 5 Toiletten dürfen nur **einzel**n betreten und genutzt werden. Nach jeder Trainingsstunde bitte Toilette, Waschbecken + Türgriffe desinfizieren. Material ist in den jeweiligen Toiletten bereitgestellt.
- 6 Beim Betreten und Verlassen der Sportanlage Ein- und Ausgangsmarkierungen, sowie die allg. Abstandsregeln beachten.
- 7 Das Sportgelände ist **nur** für die jeweilige Trainingseinheit geöffnet/zu betreten.
- 8 Es sollten mind. 15 Minuten zwischen den jeweiligen Trainingsgruppen liegen.
- 9 Zuschauer sind nicht erlaubt.
- 10 Im Verdachtsfall einer Infektion ist der/die Abteilungsleiter/in / Vorstand unverzüglich zu informieren!