



Pilates



Trainingsbedingungen / Vereinsspezifische Regeln zur Wiederaufnahme des Hallensports

Die allgemeinen Hygiene- und die geltenden Abstandsregeln müssen jederzeit eingehalten werden!

- **Ihr dürft nur am Training teilnehmen, wenn ihr gesund seid und keine Corona-Symptome aufweist!**
- **Wer die letzten 14 Tage vor Kursbeginn in einem Risikogebiet war, muss einen negativen COVID-19 Test nachweisen!**
- Wir müssen euch darauf hinweisen, dass Ihr momentan keine Fahrgemeinschaften bilden sollt, bzw. die hier geltenden Maßnahmen zu beachten sind.
- Eine Übungsstunde darf max. 60 Minuten dauern.
- Sobald Ihr die Turnhalle betretet, müsst ihr **Nase-Mundschutz tragen** und den **Mindestabstand von derzeit 1,5m** immer einhalten. Beim Training selbst dürft Ihr die Mund-Nasen-Bedeckung natürlich abnehmen.
- Ein- und Ausgang werden durch Pfeile oder Schilder gekennzeichnet. Der Eingang wird bei der Außentoilette zwischen Sportheim und Turnhalle sein, der Ausgang erfolgt über den Notausgang der Turnhalle.
- Die Umkleiden müssen geschlossen bleiben. Bitte kommt in Sportkleidung, sodass ihr vor Betreten der Turnhalle nur noch Schuhe und Jacke ausziehen müsst.
- Bitte bringt, sofern vorhanden, eure eigene Yoga/Gymnastik-Matte und Handtuch (zur Unterlage) mit!
- Training ist momentan **nur mit Schuhen oder Socken** erlaubt, kein Barfuß-Training!
- Persönliche Gegenstände wie Jacke, Brille etc. legt ihr direkt an eurer Matte ab. Bitte geht beim Betreten der Turnhalle zügig und direkt zu eurer Matte, um so möglichst wenig „Laufkontakt“ mit anderen Teilnehmern zu bekommen.
- Damit die Infektionskette im Fall des Falles nachvollziehbar ist müssen wir eine Anwesenheitsliste führen. Der „Fragebogen_SARS-CoV-2 Risiko“, sowie die Bestätigung zum Erhalt der Unterlagen „Trainingsbedingungen/vereinspezifische Regeln zur Wiederaufnahme des Hallensports“ und „Die zehn Leitplanken den DOSB“ müssen ausgefüllt zur 1. Stunde mitgebracht und abgegeben werden!
- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft in den Raum ventiliert wird, muss **während des Trainings ein Abstand von 2m-4m** zu anderen Personen eingehalten werden.
- Trinkpausen dürfen nur direkt an eurer Matte gemacht werden.
- **Desinfektion der Hände -> Desinfektionsmittel wird bereitgestellt:**
 - beim Betreten des Sportgeländes
 - nach dem Toilettengang
- Im Gebäude sind keine Eltern und Kinder bzw. Zuschauer erlaubt.
- Bitte verlasst zügig das Sportgelände, damit ihr der nächsten Gruppe nicht begegnet.