



Gerätturnen



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 Trainingsstart nach den Ferien 31.08.2020/4.09.2020 in einem Risikogebiet war, muss einen negativen COVID-19 Test nachweisen!**
- **Bitte bringt uns den ausgefüllten Fragebogen „SARS-CoV-2 Risiko“, den evtl. Nachweis des COVID-19 Tests, sowie die von euch und euren Eltern unterschriebene Bestätigung, dass ihr die Bedingungen erhalten habt, zur 1. Stunde mit!**
- Wir müssen euch darauf hinweisen, dass Ihr momentan keine Fahrgemeinschaften bilden sollt, bzw. die hier geltenden Maßnahmen zu beachten sind.
- Eine Übungsstunde darf max. 120 Minuten dauern.
- Sobald Ihr die Turnhalle betretet, müsst ihr **Nase-Mundschutz tragen** und den **Mindestabstand von derzeit 1,5m** immer einhalten (Mindestabstand gilt nicht für Geschwister). 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 bleiben vorerst noch geschlossen. Bitte kommt in Sportkleidung, sodass ihr nur noch Schuhe und Jacke umziehen müsst.
- Aufgrund der Hygienevorschriften bitten wir euch ein eigenes Magnesia mitzubringen. Auf Amazon findet ihr unter „liquid chalk“ flüssiges Magnesia.
- Training **nur mit Schläppchen**, kein Barfußturnen! Bringt auch immer Sportschuhe für draußen mit.
- Es wird am Turnhallenrand für jede Turnerin ein Hula-Hoop-Reifen bereitliegen. Bitte geht beim Betreten der Turnhalle zügig zu einem der Reifen (Geschwister dürfen sich einen Reifen teilen), legt dort all eure Sachen ab und wartet auf weitere Anweisungen.
- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft in den Raum ventiliert wird, muss **während des Trainings ein Abstand von mind. 2m** zu anderen Personen eingehalten werden.
- Trinkpausen dürfen nur im eigenen Hula-Hoop-Reifen gemacht werden. Auch hier muss der Mindestabstand immer eingehalten werden.
- **Desinfektion der Hände -> Desinfektionsmittel wird bereitgestellt:**
 - beim Betreten des Sportgeländes
 - nach dem Toilettengang
 - nach Trinkpausen
- Im Gebäude sind zurzeit keine Eltern bzw. Zuschauer erlaubt.
- Bitte verlasst zügig das Sportgelände, damit ihr der nächsten Gruppe nicht begegnet.
- Wir müssen auch die bringenden bzw. abholenden Eltern darauf hinweisen Abstand untereinander zu halten!