Zumba

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. 120 Minuten dauern.
- Sobald Ihr die Turnhalle/das Gebäude 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 bleiben vorerst noch geschlossen. Bitte kommt in Sportkleidung, sodass ihr vor Betreten der Turnhalle nur noch Schuhe und Jacke aus-/umziehen müsst.
- Training ist momentan **nur mit Schuhen oder Socken** erlaubt, kein Barfuß-Training!
- Persönliche Gegenstände wie Jacke, Brille etc. legt ihr direkt am Seitenrand mit dem Mindestbstand von 1,50m zu anderen Teilnehmern ab. Bitte geht beim Betreten der Turnhalle zügig und direkt zu eurem Platz, 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/vereinsspezifische 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 eurem Platz gemacht werden.
- **Desinfektion der Hände -> Desinfektionsmittel wird bereitgestellt:**
  - beim Betreten des Sportgeländes
  - nach dem Toilettengang
  - die Toilette muss nach Benutzung desinfiziert werden – Mittel steht dort bereit.
- Im Gebäude sind keine Eltern und Kinder bzw. Zuschauer erlaubt.
- Bitte verlasst zügig das Sportgelände, damit ihr der nächsten Gruppe nicht begegnet.