



Die allgemeinen Hygiene- und die geltenden Abstandsregeln sind jederzeit und unbedingt einzuhalten.

1. DISTANZREGELN EINHALTEN

- Bei Gruppenwechsel wird genügend Zeit eingeplant, so dass sich die Gruppen nicht treffen.
- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, sind grundsätzlich 2,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten. Die Abstandsregeln sind entsprechend der jeweils gültigen Verordnung einzuhalten.
- Die Abstandsregeln sind entsprechend der jeweils gültigen Verordnung einzuhalten.
- Vor und nach dem Training bzw. dem Wettkampf ist das Abstandsgebot weiterhin einzuhalten.
- Die Ablage des Equipments (Jacken, Taschen, Schuhe, Trinkflasche etc.) erfolgt nahe des Sportlers.

2. KÖRPERKONTAKT AUF EIN MINIMUM REDUZIEREN

- Sport und Bewegung werden kontaktfrei durchgeführt. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet.
- Partnerübungen sind entsprechend der gültigen Verordnung zulässig/unzulässig.
- Kein Helfen durch Trainer*innen und Mittrainierende. Sicherheitsstellung ist zum Schutz der Athleten*innen erlaubt, wenn der Trainer*in erkennt, dass der/ die Athlet*in Schaden nehmen könnte.
- Es sind nur moderate Aktivitäten möglich. Riskante und nicht beherrschte Elemente sind zu vermeiden.
- Es werden entsprechende Trainingsformen und -inhalte gewählt, um Distanz wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden.

3. HYGIENEREGELN EINHALTEN

- Beim Kommen und Gehen muss ein Nasen-Mundschutz getragen werden und jeweils die Hände über die bereitgestellten Spender desinfiziert werden.
- In den Toiletten werden ausreichend Seife, Desinfektionsmittel (min. 61 % Alkoholgehalt) und Einmal-Papierhandtücher zur Verfügung gestellt.

- Regelmäßig die Hände und – sofern barfuß trainiert wird – die Füße desinfizieren. Dafür sollen eigenes Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) oder Desinfektionstücher mitgebracht werden.
- Soweit möglich wird mit persönlichen Sportgeräten trainiert.
- Türgriffe, Handläufe etc. werden regelmäßig desinfiziert.
- Die Sporthalle wird regelmäßig und intensiv nach jeder Trainingseinheit gelüftet.
- Auf die Einhaltung der Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch) ist zu achten.
- Wer sich krank fühlt, darf auf keinen Fall am Training teilnehmen. Bei Krankheit des Trainers fällt das Training aus.

4. UMKLEIDEN, DUSCHRÄUME & TOILETTEN

- Umkleiden und Duschräume bleiben vorerst geschlossen.
- Die Toiletten dürfen nur einzeln benutzt werden.
- Die Trainierenden kommen, wenn möglich, bereits in Sportkleidung zum Training und duschen zu Hause.
- Vor und nach der Toilettennutzung sind die Hände zu desinfizieren.

5. TRAININGSGRUPPEN

- Die Gruppen werden entsprechend der jeweils gültigen Verordnung angepasst.
- Es dürfen nur Personen der jeweiligen Trainingsgruppe anwesend sein (keine Begleitpersonen oder Zuschauer).
- In jeder Trainingsstunde wird eine Anwesenheitsliste (Angaben: Datum, Ort, sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon) durch den / die Übungsleiter*in geführt, damit bei einer möglichen Infektion eines Sporttreibenden oder eines*r Übungsleiter*in die Infektionskette zurückverfolgt werden kann.
- Die Anwesenheitslisten werden in der TGM Geschäftsstelle gesammelt und nach 4 Wochen vernichtet. Die Funktion des Corona-Beauftragten übernimmt der Vorstand (vorstand@tgm-budenheim.de)