

Übergangsregeln

In Anlehnung an die vom DTB empfohlenen Übergangsregeln stellt die Turnabteilung für ihren Wiedereinstieg folgende Regeln auf. Die Übungsleiter/innen (ÜL) verpflichten sich, diese strikt einzuhalten. Die Teilnehmer werden (vom ÜL) beim Erstbesuch über die Übergangsregeln mündlich informieren. In jeder weiteren Übungsstunde liegt das entsprechende Infoblatt zur Einsichtnahme und zum Nachlesen aus.

Die Haftungsausschlussklärung ist in der ersten Übungsstunde von jedem ÜL und jedem Teilnehmer auszufüllen und zu unterschreiben. Ohne Unterzeichnung ist die Teilnahme nicht möglich. Der Datenschutz wird gewährleistet.

1. Distanzregel

Ein Abstand von mindestens 1,5 Metern ist zwischen den Teilnehmern einzuhalten. Mit zunehmender Trainingsintensität ist der Abstand zu vergrößern (mindestens 2 m). In den Gymnastikkursen werden die Plätze für die einzelnen Teilnehmer vom ÜL zu Beginn der Übungsstunde markiert. Die Plätze sind während der Übungsstunde einzuhalten.

2. Hygieneregeln

- Die Teilnehmer kommen in Sportkleidung zu den Übungsstunden.
- Umkleiden, Garderoben und Duschen sind geschlossen.
- Die Teilnehmer bringen eigene große Handtücher mit, welche sie über die Matte legen können. Wenn möglich sollten sie eigene Matten mitbringen. Wenn vereinseigene Matten ohne Handtuch genutzt werden, müssen diese desinfiziert werden.
- Es wird vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht oder eigenen mitgebrachten Geräten (z. B. Wasserflaschen) trainiert. Kommen vereinseigene Kleingeräte zum Einsatz sind diese vom ÜL vor und nach der Nutzung zu desinfizieren.
- Der Zugang zu Waschmöglichkeiten für Hände und zur Toilette wird gewährleistet. Seife, Einweg-Handtücher und Desinfektionsmittel werden bereitgestellt. Diese Sanitätsräume sollen immer nur von einer Person zur selben Zeit genutzt werden.

3. Körperkontakt

- Körperkontakte sind von den Teilnehmern zu vermeiden. Die Benutzung einer Nase-Mund-Maske ist während der Übungsstunde nicht erforderlich, ggf. eher hinderlich. Die Maske kann aber beim Kommen und Gehen vom Teilnehmer benutzt werden.
- Korrekturen der Übungsausführung durch Übungsleiter/innen erfolgen nur mündlich.
- Auf Partnerübungen wird verzichtet.

4. Risiken im allgemeinen Bereichen vermeiden

- Von den ÜL sind Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten zu führen (Angaben: Datum, Ort, ÜL-Name, TN-Name/Anschrift, Telefon). Dazu melden sich die Teilnehmer beim ÜL an.
- Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen (nach der behördlich angeordneten Quarantäne) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.