



Informationen zum Gymnastik-Training unter Berücksichtigung des Hygiene- und Infektionsschutzkonzeptes



Informationen des Judo-Sport-Team Herten e. V. zum Trainingsablauf Gymnastik, Stand: 28.06.2020

Wegführung:

- Auf den Gängen im Gebäude muss möglichst weit rechts gegangen werden; es muss immer, auch während des Trainings, ein Abstand von mindesten 1,5 m eingehalten werden.
- Die Umkleiden und Duschen dürfen nicht benutzt werden, die Toiletten dürfen aber benutzt werden.
- Die Anreise sollte einzeln erfolgen

Hygiene:

- An der Tür zur Halle steht Händedesinfektionsmittel, das alle Sportler beim Betreten und Verlassen der Halle zu benutzen haben
- Die Toiletten in der Halle können genutzt werden; bitte vorher die Hände desinfizieren
- Außerhalb des direkten Trainings ist der Mund-Nase-Schutz zu tragen
- Bitte möglichst saubere, gewaschene Sportkleidung benutzen
- Auf die Husten- und Nießetikette ist zu achten
- Eine Teilnahme am Training ist nur ohne jegliche Krankheitssymptome möglich

Trainingsablauf:

- Einmalig müssen alle Sportler beim ersten Training, an dem sie teilnehmen, ein Formblatt mit Ihren vollständigen Kontaktdaten ausfüllen oder ausgefüllt mitbringen.
- Bitte schon in Sportkleidung erscheinen
- Bitte erst pünktlich zum Trainingsbeginn (maximal 5 Minuten vorher) das Gebäude und die Halle einzeln betreten
- Alle Sportler dürfen mindestens zwei Wochen keinen Kontakt zu einem mit SARS-CoV-2 Infizierten gehabt haben
- Die Trainerin weist eine individuelle Platz in der Halle für das Training zu; ein Abstand von 3 m zu anderen Sportlern ist im Durchschnitt einzuhalten
- Die Taschen und persönlichen Sachen werden am zugewiesenen Platz abgestellt
- Beim direkten Training kann im Normalfall der Mund-Nase-Schutz abgenommen werden, ist aber immer mitzuführen.

- Es dürfen maximal 17 Personen (inklusive Trainer) am Training teilnehmen
- Jeder Teilnehmende bringt seine eigenen Handtücher und Getränke (möglichst namentlich gekennzeichnet) mit zur Sporteinheit / Matte
- Personen aus Risikogruppen können nach Rücksprache mit dem Trainer am Training teilnehmen
- Sollten Sportgeräte des Vereins genutzt werden, müssen diese nach der Nutzung durch eine Person vor einer Folgenutzung durch eine andere Person desinfiziert werden
- Nach dem Training ist die Halle und das Gebäude innerhalb von 5 Minuten zu verlassen

Allgemeines:

- Die aktuellen Regeln der Coronaschutzverordnung sind auf jeden Fall einzuhalten, bitte auch außerhalb des Trainingsbereichs.
- Beim Training in der Halle sind keine Zuschauer erlaubt.

Trainingszeiten:

Montags

18:10 Uhr bis 19:20 Uhr Frauengymnastik