



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



Informationen des Judo-Sport-Team Herten e. V. zum Trainingsablauf Gymnastik, Stand: 20.08.2021

Hygiene:

- An der Tür zur Halle steht Händedesinfektionsmittel, das alle Sportler beim Betreten und Verlassen der Halle zu benutzen haben
- Außerhalb des direkten Trainings ist der Mund-Nase-Schutz mindestens in Form einer medizinischen Maske zu tragen
- Bitte möglichst saubere, gewaschene Sportkleidung benutzen
- Auf die Husten- und Nießetikette ist zu achten
- Eine Teilnahme am Training ist für nicht-immunisierte Personen ab Landes- oder Kreisinzidenz über 35 nur mit nachgewiesenem negativen Coronatest und generell ohne jegliche Krankheitssymptome möglich (Immunisierte sind Geimpfte (ab dem 15. Tag nach vollimmunisierender Corona-Impfung) und Genesene (mindestens 28 Tage und maximal 6 Monate nach bestätigtem PCR-Test)); solange beide Inzidenzen unter 35 liegen, ist kein Test notwendig
- Immunisierte bringen den Nachweis in Kopie zum Abheften und anfänglich einmalig im Original mit.

Trainingsablauf:

- 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 der Mund-Nase-Schutz abgenommen werden, ist aber immer mitzuführen.
- Jeder Teilnehmende bringt seine eigenen Handtücher und Getränke (möglichst namentlich gekennzeichnet) mit zur Sporeinheit / Matte
- Sollten einzelne Sportgeräte genutzt werden, müssen diese nach der Nutzung durch eine Person vor einer Folgenutzung durch eine andere Person desinfiziert werden

Allgemeines:

- Die aktuellen Regeln der Coronaschutzverordnung sind auf jeden Fall einzuhalten, bitte auch außerhalb des Trainingsbereichs.

Trainingszeiten:

Montags

18:00 Uhr bis 19:30 Uhr Frauengymnastik