

Allgemeine Regeln während Corona-Auflagen

- Freiluftaktivitäten sollen bevorzugt durchgeführt werden.
- Konstante Trainingsgruppen bilden. Der Wechsel von Trainern bzw. Teilnehmenden ist zu vermeiden
- Einhaltung der Abstandsregeln von mindestens 1,5 Metern (besser zwei Meter) zum Trainingspartner, Trainer oder anderen Personen. Bei Lafeinheiten sollen größere Abstände (10 Meter) eingehalten werden.
- Trainingsbetrieb ist zulässig,
 - mit mehr als 10 Personen, wenn er kontaktfrei bzw. unter Einhaltung eines Mindestabstands von 1,5 Meter ausgeübt wird oder
 - mit Kontakt in einer Gruppe mit höchstens 10 Personen. Eine Durchmischung der Gruppen ist untersagt. Es dürfen mehrere Gruppen gleichzeitig das Trainingsgelände nutzen, wenn die Gruppen Abstand zueinander halten und eine feste Zuordnung von Trainern bzw. Übungsleitern zu einer Gruppe erfolgt.
- Für die Hallenbelegung gelten folgende Maximalbelegungen:
 - Turnhalle: 3 Gruppen à 10 Personen oder
20 Personen mit jeweils mindestens 1,5 Metern Abstand
 - Kleiner Saal: 2 Gruppen à 8 Personen oder
10 Personen mit jeweils mindestens 1,5 Metern Abstand
 - Spiegelsaal: 1 Gruppe à 10 Personen oder
5 Personen mit jeweils mindestens 1,5 Metern Abstand
- Es werden keine Hilfestellungen mit Körperkontakt durchgeführt. Hilfestellung ist zum Schutz der Athleten erlaubt, wenn der Trainer erkennt, dass der Athlet Schaden nehmen könnte.
- Nur moderate Aktivitäten sind möglich. Riskante und nicht beherrschbare Elemente sind zu vermeiden.
- Duschen und Umziehen erfolgen ausschließlich zu Hause. Die Umkleidekabinen und Duschen sind gesperrt.
- Fahrgemeinschaften mit Trainer oder Teilnehmenden zum oder vom Training sind zu vermeiden. Im Ausnahmefall nur unter Verwendung von Mund-Nasen-Masken.
- Das Tragen von Schweißbändern zur Absorption von Schweiß von den Handflächen bzw. von der Stirn wird empfohlen.
- Einhaltung der Desinfektions- und Hygieneregeln, insbesondere der Handhygiene
- Nutzung eigener Sportgeräte (Matten, Geräte, Bälle). Sportgeräte des Vereins sind nach jedem Training zu desinfizieren.

- Zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind Anwesenheitslisten zu führen und innerhalb von 48 Stunden an die Geschäftsstelle per Mail zu schicken.
- Kontaktfreie Sportausübung. Kein Händeschütteln, Umarmen, Abklatschen
- Keine gemeinsame Nutzung von Trinkflaschen
- Steuerung des Zutritts in die Hallen. Kein Verweilen in Eingangs- und Durchgangsbereichen. Dies gilt auch für Eltern und die nächste Trainingsgruppe.
- Keine Zuschauer beim Training in der Halle (z.B. Eltern)
- Trainer sind verantwortlich für die Einhaltung der vorgegebenen Maßnahmen und Verhaltensregeln.