

# Regelungen zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs im Turnen (Fitness)



## beim SV Rot-Weiß Sutthausen e.V.

(Version vom 18.05.2020)

Die Regelungen orientieren sich an den Empfehlungen des Niedersächsischen Turner Bundes vom 08.05.2020

- Max. 15 Personen (Übungsleiter\*innen+Sportler\*innen) gleichzeitig in einer Hallenhälfte
- Führung von Anwesenheitslisten in jeder Trainingseinheit!
- Wenn möglich bringt jeder Teilnehmer\*in eine eigene Gymnastikmatte mit. Sollte das nicht möglich sein, muss ein großes (frisch gewaschenes) Badetuch mitgebracht werden, welches komplett über die vereinseigene Matte gelegt wird.
- Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer\*innen erfolgen nur mündlich.
- Nach jeder Trainingseinheit müssen die verwendeten Trainingsmaterialien mit Seife gereinigt oder desinfiziert werden.

### **Darüber hinaus gelten die allgemeinen Regelungen und Hygienemaßnahmen:**

- Nur Sportler ohne Krankheitssymptome dürfen am Training teilnehmen
- Kontaktfreie Durchführung aller Übungsformen, Abklatschen, Umarmen in der Gruppe ist strengstens untersagt
- ständigen Einhaltung des Mindestabstandes von zwei Metern
- Keine Verwendung von Umkleidekabinen, Duschen
- Beachten der Abstandsregeln beim Erreichen, Warten vor und Betreten der Halle
- Einhaltung der Hygienemaßnahmen -> vor und nach dem Sport: Hände waschen!
- Keine Zuschauer, Gäste, Kinder etc. in der Sporthalle erlaubt
- Kein Aufenthalt in den Fluren
- Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

Bei Missachtung dieser Regeln können Teilnehmer\*innen vom Übungsleiter\*innen unmittelbar des Trainings verwiesen werden. Die Teilnehmer\*innen (bzw. deren Erziehungsberechtigte) erklären sich mit diesen Regelungen einverstanden.