



## Checkliste für den Trainingsbetrieb 2020 während der Corona-Pandemie (COVID-19) für SportlerInnen

Liebe Turnerinnen und Turner des Turn-Team Sickingen e.V.,

es ist schön, dass wir auch in dieser besonderen Zeit uns gemeinsam sportlich betätigen können. Für einen sicheren Trainingsbetrieb ist ein verantwortungsvoller Umgang notwendig und neben den allgemeinen Infektionsschutzmaßnahmen, möchten wir auf folgende verbindliche Vorgaben ausdrücklich hinweisen:

- Die Leitplanken des DOSB sind stets einzuhalten und der Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko ist vor der ersten Teilnahme am Trainingsbetrieb beim Übungsleiter abzugeben
- Alle Hinweise des Vereins sind obligatorisch.
- Es dürfen zu keiner Zeit mehr als 30 Personen in der Halle sein; Trainingsgruppen werden vor der Halle von dem Übungsleiter in Empfang genommen
- Abstände im Wartebereich stets einhalten und Mund-Nasenschutz tragen.**
- Eltern dürfen die Halle nicht betreten und Warten unter Einhaltung der Distanzregeln auf dem Parkplatz.
- Die von den Trainern vorgenommene Einteilung in Trainingsgruppen bzw. Teilgruppen ist fix und kann nicht verändert werden.

**Verstöße gegen die Vorgaben (auch seitens der Eltern) führen zum sofortigen Ausschluss des Mitglieds vom Trainingsbetrieb!**

### *Maßnahmen vor dem Training*

- Vollständigkeit der Trainingsutensilien prüfen und für das Training vorbereiten
  - Iso-/Fitnessmatte
  - Mund-Nasen-Maske inkl. festem Aufbewahrungsbehälter
  - eigenes Desinfektionsmittel
  - ggf. eigener Magnesiabeutel inkl. Magnesia (für AK-Turner)
  - Sportkleidung zu Hause anziehen und am besten nochmals auf Toilette gehen
  - frisch gewaschene Socken, Baumwollhandschuhe und Schläppchen (ebenfalls nach jedem Training waschen)
- pünktlich zu Trainingsbeginn an der Halle sein
- 2m-Abstände im Wartebereich einhalten und **Mund-Nasenschutz tragen**



### *Maßnahmen zu Beginn des Trainings*

- Anweisungen des Übungsleiters befolgen
- evtl. Änderungen in Bezug auf den Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko bekanntgeben
- mit Übungsleiter Halle betreten und in persönlicher Zone Straßenschuhe, Mund-Nasenschutz ablegen (fester Behälter zum Aufbewahren dieser) und im Anschluss Hände desinfizieren
- Nutzung der Umkleide ausgeschlossen
- Organisatorische Abläufe beachten

### *Maßnahmen während des Trainings*

- im Fitnessbereich (Allg. Turnen) und zur Erwärmung stets eigene Matten (Iso-/Fitnessmatten) nutzen und an fest zugewiesenen Orten verbleiben
- Distanzregeln stets einhalten
- nur sicher beherrschte Elemente trainieren
- Desinfektion gem. der Erklärung des Übungsleiters beim Gerätewechsel
- Toilettengänge nur in Absprache mit den Übungsleiter zugelassen
  - nur 1 Person im Toilettenbereich und Desinfektion dieser nach Nutzung
- Trinkpausen werden durch den Übungsleiter bekannt gegeben

### *Maßnahmen am Ende des Trainings*

- Desinfektion des zuletzt benutzten Gerätes gem. Erklärung des Übungsleiters
- Straßenschuhe anziehen und alle Utensilien in persönlicher Zone zusammenräumen
- Desinfektion der persönlichen Zonen beim Verlassen
- Gemeinsam mit Übungsleiter zügig zum Ausgang (doppelflügeliger Notausgang) der Halle gehen – Gespräche im Freien!
- Bei Gesprächen in Freien Distanzregeln beachten und **ggf. Mund-Nasenschutz** anlegen!

### *Maßnahmen nach dem Training*

- Persönliche Trainingsutensilien auf Vollständigkeit prüfen.
- Waschen der gesamten Trainingskleidung inkl. der Turnschlappchen.

Vielen Dank für die vertrauensvolle und pflichtbewusste Zusammenarbeit!

*Eure Vorstandschaft*

*Turn-Team Sickingen e.V.*