**Corona Schutzmaßnahmen**

**für die Gymnastikabteilung des TSV LANGENAU**

**Die ÜbungsleiterInnen fungieren während den Übungsstunden als Corona-Beauftragte**

1. **Hygieneregeln einhalten**

Nur gesunde und symptomfreie Sporttreibende nehmen am Training teil!

Regelmäßige Desinfektion der Hände beim Zutritt auf das Sportgelände und nach dem Toilettengang.

Bitte nur mit Sportschuhen in der Halle trainieren!

Bitte mit Sportkleidung und Schutzmaske zum Training erscheinen.

Die Umkleidekabinen und Duschen dürfen nicht benutzt werden.

1. **Laufwege**

Zum Betreten und Verlassen der Halle müssen verschiedene Ein- und Ausgänge benutzt werden, sowie Mund- und Nasenschutz getragen werden.

1. **Gruppenwechsel/Lüftung der Halle**

Die Trainingsgruppen dürfen sich beim Wechsel nicht begegnen.

Ausreichend Zeit zwischen den Gruppen einplanen. 15 Minuten vorher aufhören und lüften.

1. **Abstand halten**

Der Mindestabstand (derzeit 1,5 m) sollte von allen Teilnehmern eingehalten werden, sowohl beim Betreten als auch beim Verlassen des Sportgeländes.

1. **Größe und Abstandregeln**

Gruppengröße der Kleinfeldhalle max. 10 Personen.

Gruppengröße der ATS und Verbandsturnhalle max. 20 Personen

Während der gesamten Sportstunde wird ein Abstand von mind. 1,5 m zwischen sämtlichen Anwesenden Personen eingehalten. Pro Teilnehmer sind grundsätzlich 5 qm Trainingsfläche zu kalkulieren.

1. **Trainingsinhalte**

Keine hochintensive Ausdauerbelastung!

Eine Bewegung der Sportler in der Halle ist nicht erlaubt, Jeder Teilnehmer hat einen individuellen Standort einzunehmen.

Jeder Teilnehmer muss einen Bereich von 5 qm zur Verfügung haben.

Jeder Teilnehmer muss eine eigene Matte mitbringen.

1. **Einteilung**

Die Trainingsgruppe in der Kleinfeldhalle darf nicht vermischt werden. Zwei feste Gruppen mit max. 10 Personen.

1. **Anwesenheitslisten**

Bei der 1. Trainingsstunde muss ein Fragebogen ausgefüllt werden. Dieser beinhaltet personenbezogene Daten mit Telefonnummer und E-Mail-Adresse, sowie Angaben zum Kontaktrisiko und Einhalt der Hygieneregeln.

In jeder Trainingsstunde ist die Teilnehmerliste durch die Gruppensprecher auf Anwesenheit zu dokumentieren. Die Liste enthält Datum, Uhrzeit, Name und Unterschrift.

Jeder Teilnehmer muss sich vor Beginn des Trainings mit eigenem Kugelschreiber in diese Teilnehmerliste eintragen.