

## Corona-Regeln des Turn-Club Wilhelmsburg von 1909 e.V.

- Es dürfen nur Übungsleiter\*innen/Trainer\*innen sowie die Teilnehmenden anwesend sein (keine Eltern, keine Zuschauer). Ausnahme: Eltern-Kind-Turnen.
- Jede\*r Teilnehmende erhält einen zugewiesenen Bereich für die Ablage des persönlichen Equipments sowie für den Aufenthalt während Pausenzeiten.
- Regelmäßige Desinfektion der Hände.
- Kein Barfuß-Sport.
- Die Sanitärräume (Toiletten) dürfen immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Umkleiden und Duschräume bleiben geschlossen.
- Die Trainierenden kommen bereits in Sportkleidung umgezogen zum Sportgelände.
- Zum Betreten und Verlassen des Sportgeländes werden verschiedene Ein- und Ausgänge benutzt.
- Die Ein- und Ausgänge sind durch Pfeile und Schilder gekennzeichnet.
- Sollte die Sporthalle noch geschlossen sein, haben die Wartenden auf die Abstandsregel zu achten.
- Bringende bzw. abholende Eltern müssen ebenfalls Abstand untereinander wahren.
- Die Aufsichtspflicht von Minderjährigen muss dabei jederzeit gewährleistet bleiben.
- Das Trainingsgelände ist zügig zu verlassen.
- Die folgende Trainingsgruppe darf das Sportgelände erst betreten, wenn die vorhergehende Trainingsgruppe das Gelände vollständig verlassen hat.
- Gemeinsames Treffen / Austausch sowie Verzehr von Speisen und Getränken im Vorfeld oder Nachgang sind untersagt.
- Der jeweils gesetzlich vorgegebene Mindestabstand (derzeit 1,5 m) ist immer einzuhalten, sowohl beim Betreten als auch Verlassen des Sportgeländes.
- Da bei Indoortraining und körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft in den Raum hinein ventiliert wird, sind während des Trainings grundsätzlich 2,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten.
- In den Pausen ist der Abstand ebenfalls einzuhalten.
- Beim Kommen und Gehen ist ein Nasen-Mundschutz zu tragen.
- Sport und Bewegung sind kontaktfrei durchzuführen.
- Auf Händeschütteln, Abklatschen, Jubeln oder Ähnliches in der Gruppe wird komplett verzichtet.
- Die Austragung von Zweikämpfen, z.B. in Sportsportarten, unterbleibt.
- In Zweikampfsportarten kann nur Individualtraining stattfinden.
- Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe.
- Kein Helfen und Sichern durch Trainer\*innen und Mittrainierende.
- Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer\*innen erfolgen nur mündlich.
- Eigenes Equipment der Sporttreibenden kann mitgebracht werden.
- Die Gruppengröße wird stark verkleinert.
- Der Stundenplan ist einzuhalten.
- Es werden feste Trainingsgruppen in einer Sportart gebildet, die längere Zeit beibehalten werden.
- Eine Durchmischung von Sporttreibenden und Übungsleiter\*innen ist zu vermeiden.
- Eine Übungsleitung/Trainer\*in betreut regelmäßig nicht mehr als fünf feste Übungs-/Trainingsgruppen.
- Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung, das Risiko für diesen Personenkreis ist bestmöglich zu minimieren. Die Gesundheit geht immer vor.
- Übungsleiter, die Kindergruppen betreuen, dürfen nicht bei Risikogruppen eingesetzt werden.
- In jeder Trainingsstunde ist eine Anwesenheitsliste (durch den/die Übungsleiter\*in zu führen).
- Nur gesunde und symptomfreie Sporttreibende nehmen am Training teil.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen. Der/die Übungsleiter\*in hat dies vor jedem Training abzufragen.
- Fahrgemeinschaften sollten vorerst ausgesetzt werden.
- Die Vorgaben und deren Umsetzung werden vom Vereinsvorstand regelmäßig kontrolliert.
- Aufzüge dürfen stets nur von einer Person genutzt werden.