



## CHECKLISTE - Vor dem Training

(Ab dem 2.6.2020 gültige Anpassungen sind **hervorgehoben**)

- Bei jeglichen Krankheitssymptomen ist Trainer\*innen/Übungsleiter\*innen das Betreten der Sportstätte, die Leitung der Sparteinheit sowie die Teilnahme an sonstigen Vereinsangeboten untersagt. Eine Information an den Verein und die Teilnehmenden muss umgehend erfolgen.
- Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung sowie vor Beginn der Sparteinheit bestätigen:
  - Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
  - Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
  - Vor und nach der Sparteinheit muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.
  - Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.
- Teilnehmende haben sich vor einer Sparteinheit für diese anzumelden. Trainer\*innen/Übungsleiter\*innen geben dafür den potenziellen Teilnehmern ihre Kontaktdaten bekannt und führen Anmelde Listen.
- Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen und Teilnehmende reisen individuell und bereits in Sportbekleidung zur Sparteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
- Teilnehmende erscheinen erst sehr pünktlich vor ihrer Trainingszeit, um die Anwesenheit von mehreren Sportgruppen zur gleichen Zeit zu vermeiden.
- **Umkleide- und Duschräume können vor und nach Trainingseinheiten momentan noch nicht genutzt werden. Ausgenommen sind Test- und Freundschaftsspiele der Mannschaftssportarten. Hinweise dazu sind den jeweiligen Anhängen zu den Sportabteilungen zu entnehmen.**

- Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen führen Anwesenheitslisten, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.
- Jeder Teilnehmende bringt seine eigenen Handtücher und Getränke zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet und werden stets in ausreichendem Abstand zu den anderen Teilnehmenden abgelegt. Gleiches gilt für eigene Matten oder Sportgeräte.
- Zwischen den Sporteinheiten sollte eine Pause von mindestens 10 Minuten vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen durchzuführen und einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen.
- Jegliche Körperkontakte, z.B. bei der Begrüßung, müssen unterbleiben.
- Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit individuelle Trainings- und Pausenflächen zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert (z.B. mit Hütchen, Kreisen, Stangen usw.) Ein Verletzungsrisiko ist zu minimieren.
- Die Teilnehmenden werden vor jeder Sporteinheit auf die geltenden Verhaltensmaßnahmen/Hygienevorschriften hingewiesen.
- Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen reinigen und desinfizieren sämtliche Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen). Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt.
- Wenn Teilnehmende eigene Materialien und Geräte mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.