



Regeln COVID-19 der Aerobicstunden / Body & Rückenfit - TSV Eitlbrunn

Ablauf:

1. Die Teilnehmer müssen frei von COVID-19 Symptomen sein (Husten, Fieber, Müdigkeit, Atembeschwerden)
2. Das betreten der Umkleidekabinen ist untersagt und es muss jeder in Trainingsklamotten erscheinen.
3. Bitte mit Mundschutz zum Sportgelände erscheinen bis jeder auf seinem Platz / Trainingsmatte unter Einhaltung der Mindestabstände ist. Beim Verlassen gilt dies ebenfalls.
4. Jeder muss sich bei Ankunft auf dem Sportgelände in der ausliegenden Anwesenheitsliste eintragen um im COVID-19 Fall entsprechend handeln zu können.
5. Die Aufstellung der Teilnehmer im Training wird durch den Trainer so definiert, dass die Abstandsregeln eingehalten werden.
6. Es dürfen bis zu 20 Personen im Außenbereich / Stockarena / Fußballplatz trainieren unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln.
7. Körperkontakt auf ein Minimum reduzieren.
Jeder bringt seine eigene Sportmatte, Trinken, Handtuch selber mit und benutzt nur dieses. Das benutzen von Sportgeräten (Hanteln oder Balancekissen ist untersagt.
8. Bei Trinkpausen bitte auf dem Platz stehen bleiben
9. Hygieneregeln einhalten:
Aus Gründen der Fürsorge ist eine Mund-u. Nasenschutzmaske zu tragen. Es wird gebeten des Öfteren das Desinfektionsmittel zu benutzen, sowie sich die Hände zu waschen. Bei Benutzung der WC-Anlage ist darauf zu achten das nur 1 Person die jeweilige Toilette benutzt.
10. Dem Trainer ist bezüglich des Trainingsablaufes und er Koordination zur Einhaltung der Regeln Folge zu leisten.