

Checkliste

Während der Trainingseinheit

-

Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen gewährleisten, dass der Mindestabstand von 1,5 Metern während der gesamten Sporteinheit eingehalten wird.

-

Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).

Für das Sportangebot in der Vereinshalle gilt:

Maximal 10 Personen in der Halle, z.B.: max. 4 Paare + Übungsleiter/Trainer (Paar), oder 9 Teilnehmer + Trainer. Ein freies Training ist derzeit nicht zulässig.

Für die Kegelbahn gilt:

Maximal 10 Teilnehmer, verteilt auf beide Bahnen.

Das Training im Kraftraum ist für maximal 2 Personen zulässig.

-

Nicht-kontaktfreies Trainieren ist nur bei Paaren in häuslicher Gemeinschaft erlaubt

Für den Tanzunterricht des Post SV ist das Training mit einem/einer festen Trainingspartner*in erlaubt.

Dies gilt übergreifend für alle Tanzangebote, d.h. eine feste Trainingsgruppe/-paar bleibt durchgehend zusammen.

-

Der Mund-Nasen-Schutz kann während der Sporteinheit abgelegt werden. Für den Fall einer Verletzung muss der Mund-Nasen-Schutz jedoch immer in Reichweite aller Teilnehmenden sein.

-

Sämtliche Körperkontakte müssen während der Sporteinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen, Korrekturen und Partnerübungen.

Ausnahme: Paar im Tanzunterricht, wobei die Trainer*innen nur verbal korrigieren dürfen!

-

Es werden keine Speisen oder Getränke ausgegeben, die Entnahme der Getränke in ganzen Flaschen ist zulässig, keine eigenen Schorlen zubereiten, immer aus der Flasche konsumieren!

-

Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.

-

Geräteräume sollten nur einzeln betreten werden.

Achtung: für die Dauer der Pandemie dürfen nur eigene Sportgeräte bzw. Ausrüstung verwendet werden (Gymnastikmatten, Tischtennisschläger, Kegelkugeln, etc...), die Desinfektion erfolgt eigenverantwortlich!

Ausnahmen: z.B.: Fitnessraum, hier sind die Geräte nach dem Training sofort zu desinfizieren!

-

Wenn sich Teilnehmende während der Sporteinheit entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch Abmelden bei dem*der Trainer*in/Übungsleiter*in geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Toilettenanlagen.

-

Gästen und Zuschauer*innen ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet. Kinder unter 14 Jahren dürfen durch eine Person begleitet werden.