

Verhaltensregeln für die Übungsangebote für Mitglieder, Lehrer u. Trainer des SC- Arminia Ochtrup

Vorher:

- Selbsteinschätzung zu Hause auf Corona-Symptome (Fieber (>37,8°, oral gemessen, Husten, Kurzatmigkeit, Halsschmerzen, Schnupfen, Plötzlicher Geruchs-/Geschmacksverlust).
- Wenn Symptome vorhanden oder sonstiges Krankheitsgefühl: keine Teilnahme am Training
- Bitte schon in Trainingskleidung zur Übungsstunde erscheinen, da es keine Umkleidemöglichkeiten gibt.
- Eventuell benötigte Utensilien selbst mitbringen (z.B. Decke, Kissen, Handtuch...)
- Keine Fahrgemeinschaften bilden (außer mit Familienmitgliedern)
- Keine Pulkbildung vor der Sportstätte (auch beim Freilufttraining), der nötige Abstand (1,5 m) ist zu wahren.
- Kein Körperkontakt zur Begrüßung
- Das Betreten der Halle erfolgt einzeln, mit Mund-Nasen-Maske.
 - Eine eventuell vorherige Übungsgruppe muss vorher die Sporthalle verlassen.
 - Schuhe können vor dem Trainingsraum gewechselt werden
 - Kein Barfuß-Trainieren
 - Vor dem Betreten des Übungsraums die Hände waschen

Beim Training:

- Direkt den eigenen Übungsplatz in der Halle oder draußen einnehmen
 - In der Halle (pro Person 10 qm)
 - Draußen (Mindestabstand 1,5 m)
- Anwesenheitsliste und Erklärung zur eigenen Gesundheitseinschätzung unterschreiben (bitte eigenen Schreibstift mitbringen)
- Als erstes erfolgt eine Erklärung des Lehrers über die „Corona-Maßnahmen“
- Das Training kann ohne Schutzmaske durchgeführt werden
- Beim Training gibt es keinen Körperkontakt, keine Partnerübungen, keine Haltungskorrekturen, keine schweißtreibenden Übungen.
- Bei einem Toilettenbesuch (nur einzeln) oder einen vorzeitigen Verlassen des Trainings erfolgt eine Abmeldung beim Lehrer.
- Den Anweisungen des Lehrers bezüglich der „Corona-Maßnahmen“ ist Folge zu leisten, ansonsten erfolgt der Ausschluss vom Training.

Nachher:

- Das Verlassen des Übungsraums erfolgt einzeln und mit Mund-Nasen-Maske.
- Vor dem Verlassen der Sporthalle die Hände waschen.
- Duschen und Umkleiden (außer Schuhe) ist nicht erlaubt.
- Keine Pulkbildung vor der Halle oder am Übungsort (auch wenn draußen trainiert wird)
- Keine Verabschiedungen mit Körperkontakt – der nötige Abstand ist jederzeit zu wahren.

Zusätzlich für Lehrer:

- Der Trainer ist verantwortlich für die Einhaltung der „Corona-Maßnahmen“
- Er ist verpflichtet eine Anwesenheitsliste pro Übungseinheit zu führen und von den Teilnehmern unterschreiben zu lassen. Der Trainer selbst muss diese Liste auch unterschreiben. Diese Listen sind zu sammeln und aufzubewahren.
- Vor jeder Stunde muss eine Erklärung der „Corona-Maßnahmen“ für die Teilnehmer erfolgen.
- Beim Trainieren in einer Halle wird vorher, jede ½ Stunde und nachher der Trainingsraum vom jeweiligen Lehrer gelüftet.
- Zuschauer sind nicht erlaubt