

# Training Start 03.Juni

## Schutzmaßnahmen für den Trainingsablauf



- Maskenpflicht für alle
- Kein Betreten der Räume ohne Maske
- Für Masken sorgt jeder selber
  
- Mindestabstand 1,50 m
  - Kein Freikampf
  - Kein Hosinsul
  - Keine Partnerübungen
- Alle Sportler kommen umgezogen und mit gewaschenen Füßen zum Training
- Jeder Sportler bringt sein eigenes Handtuch mit
- Maximal 15 Personen

## Gruppeneinteilung

1. Gruppe	weiß / weißgelb	Kinder
2. Gruppe	gelb	Kinder
3. Gruppe	gelbgrün	Kinder
4. Gruppe	grün / grünblau	Kinder
5. Gruppe	Kinder ab blau / Erwachsene bis grünblau	
6. Gruppe	Erwachsene ab blau	



### **Wichtig!**

- Zuschauer, auch Eltern haben keinen Zutritt
- Teilnahme nur in der zutreffenden Gruppe
- Kein Training außerhalb der eingeteilten Gruppen möglich
- Keine Teilnahme am Training bei Krankheitsanzeichen z.B. Husten, Erkältung Halsschmerzen, Fieber, Magen-Darm o.ä

## Trainingszeiten

Montag	Gruppe 1	17:45 - 18:30
	Gruppe 3	18:45 - 19:45
Mittwoch	Gruppe 2	17:45 - 18:30
	Gruppe 4	18:45 - 19:45
Freitag	Gruppe 5	17:45 - 18:45
	Gruppe 6	19:00 - 20:00

Es besteht die Möglichkeit, Donnerstags am Training des TUS09 Erkenschwick teilzunehmen.

## Hygieneinfo NINA:

- Waschen Sie sich regelmäßig und gründlich die Hände
- Folgen Sie den behördlichen Anordnungen
- Husten und niesen Sie in ein Taschentuch oder in die Armbeuge
- Vermeiden Sie Körperkontakt mit anderen Personen und halten Sie sich an die Abstandsregelung von mindestens 1,5 m
- Bleiben Sie bei Erkältungssymptomen möglichst zu Hause. Kontaktieren Sie Ihre Hausarztpraxis per Telefon oder wenden Sie sich an die Telefonnummer 116117 des Ärztlichen Bereitschaftsdienstes und besprechen Sie das weitere Vorgehen. Gehen Sie nicht unaufgefordert in eine Arztpraxis oder ins Krankenhaus.
- Seien Sie kritisch: Informieren Sie sich nur aus gesicherten Quellen.