

# Training Start 04.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 so weit wie möglich umgezogen zum Training

## Gruppeneinteilung

|           |                    |      |
|-----------|--------------------|------|
| 1. Gruppe | weiß / gelb        | alle |
| 2. Gruppe | grüngelb / schwarz | alle |



### **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

|            |          |               |
|------------|----------|---------------|
| Donnerstag | Gruppe 1 | 18:00 - 19:00 |
|            | Gruppe 2 | 19:00 - 20:00 |

## Wechsel der Trainingsgruppen

- Gruppe 2 kommt durch die Umkleide in die Halle.
- Gruppe 1 zieht in der Halle Trainingsjacke usw. über den Doboock.
- Wenn Gruppe 2 sich vollständig in der Halle befindet, verlässt Gruppe 1 durch die Umkleide die Halle.

## 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.