

TSV Chieming Trainingskonzept

Fitness-Power-Gymnastik mit Coronaauflagen

Informationsblatt: Trainingsteilnehmer

Wiederaufnahme Trainingsbetrieb: Fitness-Power-Gymnastik

Der Umgang mit dem Coronavirus erfordert von uns allen viel Disziplin, Verständnis und eine gewisse Umstellungsfähigkeit. Die Umsetzung der Regeln dient dazu in absehbarer Zeit wieder unter normalen Trainingsbedingungen zu arbeiten. Ein gewisser professioneller Umgang mit den Vorgaben ist für uns alle selbstverständlich.

Gesundheitszustand / Minimierung von Risiken

- Nutzung des gesunden Menschenverstandes
- Liegt eines der folgenden Symptome vor, sollte die Person dringend zu Hause bleiben bzw. einen Arzt aufsuchen: Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome
- Das gleiche Vorgehen gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen
- Es besteht die Verpflichtung, sollten Symptome auftreten, diese bei den jeweiligen Trainern anzuzeigen
- Bei einem positiven Test auf das Corona-Virus (COVID-19) im eigenen Haushalt muss die betreffende Person 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden
- Bestehen in Bezug auf ein Training oder eine spezielle Übung ein ungutes Gefühl und/oder Unsicherheit über mögliche Risiken, sollte darauf verzichtet werden

Organisatorische Grundlagen

- Unterweisung aller Trainer und Trainingsteilnehmer in die Vorgaben zum Trainingsbetrieb, die Maßnahmen des Vereins und des verantwortungsvollen Umgangs damit. Die getroffenen Regeln und Hygienevorschriften sind auf der Homepage des TSV Chieming einsehbar
- Anwesenheitslisten führen, um etwaige Infektionsketten besser nachverfolgen zu können

An- und Abreise

- Die Teilnehmer reisen möglichst zu Fuß, mit dem Fahrrad oder in privaten PKW einzeln in Sportkleidung an. Bei Fahrgemeinschaften ist die Maskenpflicht zu beachten
- Ankunft in der Turnhalle frühestens zehn Minuten vor Trainingsbeginn
- Alle Teilnehmer kommen bereits umgezogen in die Turnhalle
- Während des gesamten Trainings ist auf Einhaltung der Abstandsregeln zu achten
- Verlassen des Sportgeländes direkt nach dem Training, das Duschen erfolgt zu Hause.
- Auf Abstand von 1,50 m zu anderen Teilnehmern ist zu achten
- Während des gesamten Trainings ist auf die Abstandregelung zu achten

Hygiene-Maßnahmen

- Es wird die Möglichkeit zur Hände- und Gerätedesinfektion geschaffen, Nutzung durch jeden Teilnehmer vor und nach dem Training sowie in den Trainingspausen
- Mitbringen eigener Getränkeflasche, die zu Hause gefüllt worden ist
- Vermeiden von Naseputzen/ Griff ins Gesicht etc.
- Abstand von mindestens 1,5 Metern bei Ansprachen, Erklärungen und Trainingsübungen
- Jeder sollte sich eine eigene Gymnastikmatte mitnehmen
- Das benötigte Trainingsmaterial beschränkt sich auf das Nötigste.
- Benutzte Materialien (Bälle, Reifen, etc.) müssen nach jeder Trainingseinheit gereinigt werden.
- Ein Desinfektionsmittel wird den Teilnehmern an zentraler Stelle zur Verfügung gestellt.
- Nach dem Training werden die benutzten Materialien (Bälle, Reifen, etc.) desinfiziert und unzugänglich für Unbefugte verwahrt
- Ab Betreten der Turnhalle muss ein Mund-Nasenschutz getragen werden, dieser darf erst abgenommen werden, wenn der Platz in der Halle erreicht wurde

Für eure Bereitschaft, uns zu unterstützen bedanke ich mich im Voraus.

Liebe Grüße

Petra Baumüller

Übungs- und Abteilungsleiterin, Fitness-Power-Gymnastik