

## **Hygieneregeln für Abt. Gymnastik ab 13.09.2021 für den Trainingsbetrieb**

- Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.
- Es gilt die 3G-Regel, das bedeutet, dass Geimpfte, Genesene und Getestete einen entsprechenden Nachweis vorlegen müssen
- Anwesenheitslisten zur Kontaktnachverfolgung führen. Teilnehmer, die zum Probetraining kommen, müssen Vorname, Name, Anschrift, Telefonnummer und / oder E-Mail-Anschrift angeben.
- Es besteht Maskenpflicht, insbesondere vor und auf dem Schulgelände einschließlich aller Schulgebäude, aber nicht in der Turnhalle
- Nach Betreten der Sportstätte Hände waschen oder desinfizieren.
- Enge Bereiche überall meiden, auch in den Umkleide- und Sanitärbereichen Mindestabstand einhalten
- Mindestabstand von mindestens 1,5 Metern während des Trainings einhalten. Bei intensiver körperlicher Aktivität Mindestabstand vergrößern.
- Verwendung von eigenen Matten
- Regelmäßig Lüften vor, während und nach dem Training.
- Auf die Nutzung von Kleingeräten möglichst verzichten und nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. Trainingsgeräte nach der Benutzung reinigen.
- Verzicht auf Partnerübungen