

Um eine sichere und gesundheitsorientierte Durchführung unserer sportlichen Angebote zu ermöglichen, ist es unerlässlich, dass die nachfolgenden allgemeinen Hygiene- und Verhaltensregeln während des Volleyballtrainings eingehalten werden. Die Kenntnisnahme ist auf der Rückseite zu bestätigen. Die Bestätigung gilt gleichzeitig als Registrierung der Teilnahme, um im Verdachts- und Erkrankungsfall eine Nachverfolgbarkeit der Kontakte zu ermöglichen.

Körperkontakte müssen unterbleiben

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln in der Gruppe wird komplett verzichtet.

Hygieneregeln einhalten

Niesen/Husten sollte in die Armbeuge oder ein Taschentuch erfolgen, Hände von Gesicht und Schleimhäuten fernhalten, ausreichend Abstand zu Mitmenschen einhalten und regelmäßig und ausreichend vor und nach dem Training lange die Hände mit Seife waschen.

Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Die Sparteinheiten sollen kontaktfrei erfolgen.

Zugang zur Halle und Nutzung von Umkleiden

Es wird empfohlen, beim Betreten/ Verlassen der Sporthalle, auf den Fluren, in Umkleiden und Gemeinschaftsräumen einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Bei der sportlichen Betätigung kann auf den Mund-Nase-Schutz selbstverständlich verzichtet werden. Wenn möglich, sind in der Sportstätte getrennte Ein- und Ausgänge zu nutzen, um die persönlichen Kontakte zu minimieren.

Die Nutzung von Umkleideräumen und Duschen in der Turnhalle der Waldorfschule bleibt untersagt. Die Teilnehmer/-innen kommen bitte bereits in Sportkleidung zum Training.

Trainingsgruppen verkleinern

Zum Training muss zwingend eine Anmeldung über den jeweiligen Übungsleiter erfolgen. Durch die Bildung von kleineren Gruppen (max. 12 Personen), die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten von Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen. Eine Anwesenheitsliste ist pro Gruppe und Abnahme zwingend zu pflegen!

Risiken in allen Bereichen minimieren

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Den Anordnungen der Übungsleiter ist Folge zu leisten. Bei Zuwiderhandlung wird der Teilnehmer vom Training ausgeschlossen. Sportler, die sich krank fühlen bzw. Symptome zeigen oder sich innerhalb der letzten 14 Tage im Ausland befunden haben bzw. Kontakt zu Infizierten oder Kontaktpersonen hatten, sind vom Training ausgeschlossen.



