

Regeln beim Training ab dem 11.05.2020 (Freiluftsaison)

Allgemeine Regeln:

- ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen den anwesenden Personen ist einzuhalten
- ein kontaktfreier Sport ist zu gewährleisten (z. B. Verzicht auf Händeschütteln, Abklatschen, Mannschaftsspiele, Kontaktspiele, Partnerübungen, etc.)
- das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes für Athleten und Trainer ist freiwillig (für den Bedarfsfall sind Masken mitzuführen)
- die empfohlenen Hygieneregeln des RKIs sind einzuhalten (häufiges Händewaschen, Händedesinfektion, Niesen in Armbeuge, etc.)
- die Umkleiden und Duschen dürfen nicht benutzt werden
- Versammlungen und Zusammentreffen in der Germanenstube sind nicht gestattet
- es wird empfohlen den Sportplatz erst kurz vor dem Training zu betreten und direkt nach Trainingsende wieder zu verlassen (Tragung Mund-Nasen-Schutz wird dabei empfohlen)
- Fahrgemeinschaften sind vorübergehend auszusetzen
- Eltern/Zuschauer haben keinen Zutritt zur Trainingsstätte (Ausnahme: eine Begleitperson pro Kind bis zum Alter von 14 Jahren mit entsprechendem Mindestabstand und Mund-Nasen-Schutz) → bei Verstoß ist ein Bußgeld vom Besucher zu entrichten
- Sportgeräte sind personenbezogen zu benutzen und nach Nutzung zu desinfizieren (auch die Hochsprungmatte) oder direkt von zu Hause mitzubringen
- Gymnastikmatten dürfen nicht benutzt werden → es sind eigene Handtücher, Matten oder Decken zu verwenden
- bisherige 1-Hilfe-Regelungen bleiben bestehen

Infektionsschutz - **am Training darf nicht teilgenommen werden:**

- bei Unwohlsein oder vorhandenen Krankheitssymptomen (auch bei leichten!) wie Halsschmerzen, Husten, Schnupfen, Geruchs- und Geschmacksstörungen, Fieber, Durchfall und allgemeines Krankheitsgefühl für mindestens 14 Tage
- bei Rückkehrern aus Risikogebieten nach RKI für mindestens 14 Tage (Quarantänemaßnahmen sind anzuwenden)
- wenn ein Verdacht auf Ansteckung besteht (freiwillige Quarantäne für die Zeit zwischen Test und Ergebnis)
- bei Kontakt mit einem Infizierten für mindestens 14 Tage (Quarantänemaßnahmen sind anzuwenden)
- bei Infizierung mit Covid-19 (bitte den Verein informieren!) → frühestens nach Freigabe des Gesundheitsamtes darf wieder trainiert werden

Spezielle Regeln für alle Leichtathleten:

- Trainingsgruppe ist pro Trainingseinheit auf maximal 10 Athleten zu begrenzen (feste Trainingsgruppen sind zu bilden)
- Ablage der Taschen, Getränke und Treffpunkt der einzelnen Trainingsgruppen ist auf dem Sportplatz zu verteilen (mindestens 30m Abstand)
- Nutzung des Krafraumes sollte vermieden werden; sollte der Krafraum benutzt werden, dann nur mit entsprechender Desinfektion der Geräte und einer max. Anzahl von 2 Personen

- Läufe auf der Bahn: als Sicherheitsabstand mindestens eine Bahn nebeneinander und mit entsprechendem Zeitabstand hintereinander
- Läufe außerhalb des Sportplatzes: als Sicherheitsabstand mindestens 1,5m zur Seite und 15m nach vorne/hinten; außerhalb des Sportplatzes sind kleine Trainingsgruppen von maximal 4 Personen zu bilden (entsprechend der Verhaltensregeln ab dem 11. Mai im öffentlichen Raum)
- Sprungtraining: ausschließlich der Trainer legt die Hochsprunglatte auf oder harkt den Sand
- Wurftraining: jedes Wurfgerät wird einem Athleten zugeordnet und nach Nutzung desinfiziert; nach jedem Versuch wird das Gerät zurückgeholt
- Korrekturen der Trainer erfolgen mündlich oder sind mit entsprechendem Abstand zu demonstrieren; Hilfestellungen sind nicht erlaubt

Spezielle Regeln für Kinder bis einschl. 13 Jahren:

- Trainingsgruppe ist aufzuteilen → pro Trainingseinheit max. 7 Kinder pro Trainer (ggf. kann nur einmal die Woche trainiert werden)
- Nutzung des Kraftraumes ist nicht gestattet
- es wird empfohlen „Safe-Zones“ für jedes Kind zu errichten (z. B. Wartezone bei Sprung- und Wurftraining)