



## Regeln für den Trainingsbetrieb unter Corona-Einschränkungen

- Alle Teilnehmer kommen bitte in Trainingskleidung und mit Mund-Nasen-Schutz in die Turnhalle. Das Betreten erfolgt nach Aufforderung durch den Übungsleiter. Dieser hat sich vorab vom Verlassen der Turnhalle durch die vorherige Gruppe überzeugt.
- Wer sich krank fühlt oder Kontakt zu (wahrscheinlich) Corona-Infizierten hatte darf nicht am Training teilnehmen.
- Im Eingangsbereich ist die Teilnahmeliste auszufüllen.
- Die Umkleiden sind nur zum Ausziehen der Straßenschuhe zu benutzen.
- Bitte achtet zu jeder Zeit auf den Mindestabstand: 1,5 Meter.
- Die Matten werden in Kleinflächen (je nach Einteilung durch den Übungsleiter) aufgebaut. Zwischen den einzelnen Kleinflächen ist ein Abstand von 3 Metern zu gewährleisten.
- Vor dem Betreten der Halle bitte Hände desinfizieren.
- Die Maske kann am Mattenrand der eigenen Mattenfläche abgelegt werden.
- Beim Verlassen der eigenen Mattenfläche (Lauftraining, Toilettengang, etc.) bitte die Maske wieder anlegen. Bitte haltet Abstand zu Mattenflächen, auf denen andere Kämpfer trainieren.
- Wenn Übungen mit Partner stattfinden, bei denen der Abstand nicht eingehalten werden kann, ist der Kontakt vom Übungsleiter auf der Teilnehmerliste zu dokumentieren. Es sind dauerhafte Partnerzusammenstellungen zu bevorzugen und Partnerwechsel so gering wie möglich zu halten.
- Nach dem Abgrüßen bitte Matten, Trainingsgeräte und alle Kontaktflächen desinfizieren. Zu verwendende Mittel und Dosierungen bestimmt der Übungsleiter. Vorgesehen ist ein Tuchspendersystem, ein Tuch ist ausreichend für ca. 6 Matten (Desinfektion ist wirksam, solange Feuchtigkeit vorhanden ist). Das Mittel ist alkoholfrei und hautschonend (Wasserstoffperoxyd und Silberionen). Benutzte Tücher werden in einer Abfalltüte gesammelt und die Entsorgung vom Übungsleiter organisiert.