



Kierspe, 11.05.2020, **Update vom 03.06.2020**

Maßnahmen und Regeln des TSV Kierspe 1879/1904 zur Wiederaufnahme des Sportbetriebs im FREIEN

Basierend auf den zehn Leitplanken des DOSB (siehe Aushänge oder Homepage des Vereins) sind Übergangsregeln für Angebote des TSV für Freiluftaktivitäten bzw. das Outdoor-Training entwickelt worden.

Die Übungsleiter weisen die Teilnehmer auf die Regeln hin und achten auf die Einhaltung.

1. Distanzregeln einhalten, siehe auch Nr. 7

Durch die Einhaltung der Distanzregeln wird die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich reduziert. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.

- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft ventiliert wird, sind 2,00 - 4,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten.
- Je nach Gegebenheiten wird empfohlen, pro 20 - 40 qm nicht mehr als eine Person zuzulassen, soweit das Training auf einem festen Platz stattfindet. Der Sportplatz Haunerbusch kann nach Voranmeldung genutzt werden. Die Gruppe sollte nicht größer als 20 Personen sein.
- Die Positionen der TeilnehmerInnen sollten durch die ÜbungsleiterIn kontrolliert werden.
- Bei Gruppenwechsel ist genügend Zeit einzuplanen, so dass sich die Gruppen nicht treffen.

2. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

Sport und Bewegung sind kontaktfrei durchzuführen. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen u.ä. wird komplett verzichtet.

- Es ist vorerst nur kontaktfreier Sport möglich.
- Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe.
- Korrekturen zur Übungsausführung durch die Übungsleiter erfolgen nur mündlich und kontaktfrei.

3. Keine Umkleiden, Waschräume ~~und keine Geräte aus der Sporthalle~~

- In Sportkleidung zum Training kommen.
- Keine Nutzung von Garderobe oder Duschen.
- ~~• (Klein-)Geräte werden nicht zur Verfügung gestellt.~~

4. Die Teilnehmenden der Angebote bestätigen einmalig durch ihre Unterschrift, dass sie

- die Maßnahmen und Regeln zur Kenntnis genommen haben und diese einhalten,
- auf Begrüßungsrituale (Händeschütteln etc.) verzichten,
- die Husten- und Niesetikette beachten,
- Handberührungen von Augen, Mund und Nase vermeiden,
- keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome bestehen, die auf Covid-19 hindeuten (wie Husten, Fieber oder Halsschmerzen),
- seit mindestens zwei Wochen keinen Kontakt zu einer infizierten Person hatten, wenn am Training teilgenommen wird,
- damit einverstanden sind, dass durch die Übungsleiter eine Anwesenheitsliste mit Name, Anschrift und Telefonnummer geführt wird.



6. (Klein-)Geräte aus der Sporthalle

Eine gründliche und regelmäßige Reinigung der Hände sowie der häufig benutzten Flächen und Gegenstände ist eine wichtige Grundlage für einen guten Hygienestatus.

Werden (Klein-)Geräte aus der Sporthalle im Freien benutzt, sind

- die Hände sind gründlich und regelmäßig zu reinigen. Daher sind die Teilnehmer verpflichtet, sich zu Beginn die Hände zu desinfizieren bzw. die Hände mit Wasser und Seife mindestens 20 Sekunden zu waschen.
- Die Kontaktflächen der Geräte sind nach dem Gebrauch mit einem fettlöslichen Reiniger zu reinigen.
- Geräte, deren Kontaktflächen schlecht zu reinigen sind, dürfen nicht benutzt werden.

7. Nicht-kontaktfreier Sport

Nach der Coronaschutzverordnung in der Fassung ab 30.05.2020 ist auch nicht-kontaktfreier Sport im Freien möglich für die genannten Personen nach § 1 Abs. 2 CoronaSchVO, insbesondere

- Verwandte in gerader Linie, Geschwister, Ehegatten, Lebenspartnerinnen und Lebenspartner,
- Personen aus maximal zwei verschiedenen häuslichen Gemeinschaften,
- eine Gruppe von höchstens 10 Personen.