



Delmenhorster Turnerbund – Turnabteilung

Allgemeine Hallen-, Trainings- und Hygieneregeln in der Coronazeit für die Turnab: Gymnastik, Gerättturnen und Eltern-Kind-Turnen;

- gesunde SportlerInnen/TrainerInnen:

Es gilt für alle Guppen der Turnabteilung die 3 G-Regel (geimpft, genesen oder getestet), die ab dem 30. August 2021 in Delmenhorst nun gelten !

Der zweite Impfungsnachweis , der Genesenenbescheid oder der aktuelle Coronatest (der Test muss auch gemacht werden, wenn man erst einmal geimpft ist) unaufgefordert beim Betreten mit Mund- und Nasenschutz der Halle vorzuzeigen. Dies gilt für alle Mitglieder und Gäste im Erwachsenenbereich ab 18 Jahren, sowie den Eltern, die die Kinder in die Halle bringen!

Eltern, die ihre Kinder zum Gerättturnen bringen müssen sich, falls sie die Halle betreten, in eine eigens dafür vorbereitete Liste eintragen. Uhrzeit beim Eintreten und Verlassen der Halle muss unbedingt notiert werden!

Kinder und Jugendliche haben eine Kopie der beiden Schultests, die in der Woche gemacht werden stets mitzubringen oder per Whats up an Angelika Tebelmann (angelika.tebelmann@t-online zu senden!

Bei einschlägigen Krankheitssymptomen (Fieber, Husten, etc.) gilt Hallenverbot. Die Gesundheitsprüfung liegt in der Verantwortung der SportlerInnen /deren Erziehungsberechtigten

- persönliche Risikoabwägung:

Wer mit einem Familienzugehörigen aus einer Risikogruppe zusammenlebt, entscheidet in Eigenverantwortung (bzw. deren Erziehungsberechtigten) ob am Training teilgenommen wird.

- feste Trainingsruppen:

maximal 40 Personen insgesamt

feste Kleingruppen bilden (maximal 10 Personen), Wechsel/Mischen der Gruppen vermeiden

deutlicher Abstand zwischen den anderen Gruppen, feste Sitzplätze für die Pausen
Keine Eltern* und andere ZuschauerInnen in der Halle (gilt auch für den Umkleideraum)

* Ausgenommen sind Erwachsene, die beim Auf/Abbau, Training oder Reinigen helfen (maximal 2 Personen)

- Dokumentationspflicht:

Anwesenheitsliste mit allen Namen , Adresse, Telefon und genauer Aufenthaltszeit in der Halle

Das gilt auch für TrainerInnen, HelferInnen, Eltern die beim Auf/Abbau helfen.

Kein beliebiges Kommen und Gehen, sondern An- und Abmelden mit Listeneintrag!

- Mindestabstand 2m:

Distanz auf dem Parkplatz, beim Warten vor der Halle, im Umkleideraum und auf den Gängen.

Gilt auch beim Training, außer bei Hilfestellung und notwendigen Partnerübungen.

Kein Umarmen, Abklatschen, Kuschneln, Schoßsitzen ect.im Kinder-und Jugendbereich.

Bei Eltern-Kind gilt diese Regel mit dem eigenen Kind natürlich nicht!

- Enge Räume und Gedränge vermeiden:

Fertig umgezogen und frisirt (Gerätturnerinnen!) zum Training kommen, nur Jacke und Schuhe ablegen.

Aufenthalt im Umkleideraum kurz halten, Abstand auch im Geräteraum einhalten

- Gruppenwechsel und Lüften:

Die Halle wird in der ganzen Nutzungszeit durchgängig gelüftet.

Nach dem Training die Halle zügig verlassen(Mund-Nasenschutz aufsetzen)

Die folgende Gruppe darf erst in die Halle, wenn die vorherige gegangen ist

- Mund-Nasen-Schutz:

Muss vor Betreten und beim Verlassen der Sporthalle getragen werden.

- Pflicht auf allen Gängen und Umkleiden,

- erwünscht beim Geräteauf- und Abbau und bei Hilfestellung und Partnerübungen, - nicht erforderlich beim Erwärmen, Training am Gerät

-Verzehr von Speisen und Getränken*verboten:

Gilt in der gesamten Halle incl. Umkleideraum

Bitte vor und /oder nach dem Training essen

Gestattet sind selbst mitgebrachte Getränke (mögl. Wasser) aus unzerbrechlichen Flaschen /Trinkbechern, die während der Trainingszeit getrunken werden.

Wichtig: Keine gemeinsamen Flaschen/kein Austausch der Trinkflaschen!