



Liebe Sportlerinnen, Sportler und Eltern,

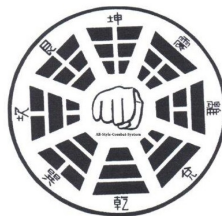
das Training kann jetzt mit Einschränkungen wieder beginnen. Für alle Trainerinnen und Trainer, Sportlerinnen und Sportler ist die Teilnahme freiwillig und niemandem entsteht durch Fehlen beim Training ein Nachteil.

Wir haben die Vorgaben des Landessportbundes zusammengefasst und Regeln, die bedeutsam sind, aufgestellt. Wir bitten darum, diese Regeln streng einzuhalten und uns bei der Einhaltung der Regeln zu unterstützen, denn auch für die Trainerinnen und Trainer ist die Situation neu und ungewohnt. Sollten einzelne Sportlerinnen oder Sportler die Regeln nicht einhalten, werden diese unverzüglich vom Training ausgeschlossen und müssen die Sportstätte verlassen.

Wir bitten die Eltern diese Regeln mit ihren Kindern zu besprechen.

### **Hygieneregeln**

1. Solltest Du Fieber oder Husten haben, dann darfst Du nicht am Training teilnehmen oder Dich in der Nähe des Sportplatzes aufhalten.
2. Sofern du nicht krankheitsbedingt niesen oder husten musst, dann tue dies in die Armbeuge oder in ein Taschentuch. Das Taschentuch ist umgehend zu entsorgen.
3. Du solltest stets deine Hände von deinem Gesicht fernhalten.
4. Regelmäßiges und ausreichendes Händewaschen (ca. 30 Sekunden) mit Wasser und Seife, insbesondere nach dem Putzen der Nase, Niesen oder Husten, ist effektiver Infektionsschutz und damit erforderlich. Die Hände sollten zudem desinfiziert werden.
5. Zu Beginn des Trainings musst Du Dich in eine Namensliste eintragen.
6. Das Tragen von Masken/ Sportmasken während des Trainings ist erlaubt und liegt in der Entscheidung der Sportlerinnen und Sportler.
7. Vor dem Training und nach dem Training sind die Hände zu desinfizieren (ein Desinfektionspender befindet sich im Vorraum zum Trainingsraum).
8. Du darfst niemandem die Hand schütteln, oder aus anderen Gründen berühren.
9. Wenn Du Dich im Trainingsraum befindest, musst Du zu allen anderen Personen einen Mindestabstand von 2 Metern einhalten. Das betrifft auch den Parkplatz und das umliegende Gebiet um die Sporthalle. Dies gilt für den gesamten Trainingsprozess. Direkter Körperkontakt ist zu vermeiden.



10. Es müssen auf der Matte Mattenschuhe, Hallenturnschuhe oder Stoppersocken getragen werden. Die Matte darf barfuß nicht betreten werden.
11. Die Trainingsteilnahme wird innerhalb des Trainingsraumes auf 7 Teilnehmern/Innen (inkl. Trainer) beschränkt. Sollte das Training im Außenbereich stattfinden, so können 10 Teilnehmer/Innen zugelassen werden. Dies obliegt der Trainerin/ dem Trainer. Hieraus ergibt sich eine notwendige Anmeldung zum Training bei der Trainerin/ dem Trainer. Die Anmeldung muss bis zum Tag vor dem Training erfolgen. Nicht angemeldete Sportlerinnen/ Sportler können nicht am Training teilnehmen.
12. Der Trainingsraum darf nur auf direktem Weg betreten und verlassen werden. Solange sich Sportlerinnen oder Sportler einer anderen Gruppe im Trainingsraum/-bereich befinden, darfst Du den Bereich nicht betreten.
13. Nach dem Training muss die Mattenfläche desinfiziert werden.
14. Die Duschen und Umkleidekabinen dürfen nicht benutzt werden. Du solltest also in Sportbekleidung zum Training kommen.
15. Die Toiletten stehen zur Verfügung, aber es darf sich immer nur eine Person in der Toilette befinden. Es ist vor der Benutzung und nach der Benutzung zu desinfizieren.
16. Der Verzehr von Speisen und Getränken ist verboten (ausgenommen sind selbst mitgebrachte Getränke während des Trainings).
17. Bei der Hin- und Rückfahrt dürfen keine Fahrgemeinschaften gebildet werden. Auch beim Fahrradfahren muss der Mindestabstand von 2 Metern eingehalten werden.
18. Zuschauer sind nicht gestattet.
19. Sofern Sportlerinnen oder Sportler von ihren Eltern nach dem Training abgeholt werden, müssen die Eltern außerhalb des Trainingsraumes warten.

**Es gibt keine Zweikämpfe und deshalb auch keine Wettkämpfe.**

**Wir machen:**

- Kampfsportfitness • Kataformen / Bewegungsformen • Atemi – Training • Konditionstraining



Ein Prüfungsprogramm, welches den Infektionsschutz berücksichtigt, befindet sich in Vorbereitung. Es wird eine erste Prüfung vor Beginn der Sommerferien geben; die Prüfung findet kontaktlos und ohne Zuschauer statt (Einzelprüfungen).

Du musst deine Teilnahme bei deinen Trainern/Innen über WhatsApp anmelden und pünktlich zum Trainingsbeginn erscheinen, damit sich am Eingang zum Trainingsraum keine Gruppen bilden. Bitte die hierunter befindliche Einverständniserklärung deiner Eltern an deinem ersten Trainingstag unterschrieben mitbringen. Solltest du bereits volljährig sein, so bitte ebenfalls unterschreiben und mitbringen.

Wir freuen uns auf das Wiedersehen und hoffen, dass alle Sportlerinnen und Sportler trotzdem viel Spaß an unserem Training haben werden!

Das Trainerteam



- Ich bestätige, dass ich die vorstehenden Regeln/ die vorstehende Erklärung gelesen habe und verstehe, dass keine, falsche oder unvollständige Auskünfte über meinen Gesundheitszustand (alternativ: über den Gesundheitszustand unseres Kindes) schwerwiegende Auswirkungen auf den Gesundheitszustand anderer Personen haben können.
- Sollte sich in den Wochen nach Beginn des Trainings mein Gesundheitszustand (alternativ: der Gesundheitszustand unseres Kindes) ändern oder ich (alternativ: unser Kind) Kontakt zu infizierten Personen haben, verpflichte ich mich (alternativ: verpflichten wir uns), dies ebenfalls der Trainerin/ dem Trainer umgehend zur Kenntnis zu geben und nicht am Training teilzunehmen.
- Ich bestätige, die Verhaltensregeln gelesen zu haben und diese während des Aufenthalts im Trainingsraum/ auf dem Trainingsgelände einzuhalten. (alternativ: Wir bestätigen, die Verhaltensregeln gelesen zu haben und haben unser Kind angewiesen diese während des Aufenthalts im Trainingsraum/ auf dem Trainingsgelände einzuhalten).
- Mir (alternativ: Uns) ist bewusst, dass die Übungsleiterin/ der Übungsleiter das Recht hat, mich (alternativ: unser Kind) vom Sport auszuschließen, falls die Abstands – und Hygienevorschriften nicht eingehalten werden.

Name der/ des Trainierenden: \_\_\_\_\_

Datum und Unterschrift der/ des Trainierenden: \_\_\_\_\_

ggf. Datum und Unterschrift der/ des Erziehungsberechtigten sofern keine Volljährigkeit der Trainierenden/ des Trainierenden besteht :

\_\_\_\_\_