

TV Städtisch-Rahmede Altena e.V. 1889 Altena Turnabteilung

Sport unter Corona-Abstands- und Hygieneauflagen (Stand 11.05.2020)
Start: möglichst ab Mittwoch, 13. Mai 2020

Die vom Hauptverein ausgehängten Verhaltenshinweise müssen eingehalten werden.

Von der Turnabteilung durch den jeweiligen Übungsleiter zu überprüfen bzw. zu erbringen.

Schwingtür und Hallentür sind zu Beginn und zum Ende der Übungsstunden geöffnet.

Eintreffen der Teilnehmer vor der Halle mit dem vorgeschriebenen Abstand mit Mund-/Nasenschutz.

Tragen eines Mund-/Nasenschutzes bis zum Erreichen des Platzes in der Sporthalle.

Betreten des Gebäudes vor der Übungsstunde nur einzeln und unter Wahrung des Mindest-Abstandes.

Unmittelbar nach dem Betreten der Sportanlage müssen grundsätzlich die Hände gewaschen werden. Zum Abtrocknen wird ein eigens mitgebrachtes Handtuch genutzt!

Schuhwechsel und Garderobenwechsel in z. B. Dreiergruppen mit entsprechendem Abstand (Vorraum der Halle, siehe Bänke).

Die TN dürfen dann die Halle betreten, Ihre Sporttasche ablegen und ihren Platz an einer vom Übungsleiter bereits ausgelegten Matte einnehmen.

Jeder TN hat ein eigenes großes Bade-Handtuch, das er auf die rote Matte legt.

Die Übungsstunde findet ohne Bälle und andere Kleingeräte statt, da diese Geräte nicht ausreichend desinfiziert werden können.

Am Ende der Stunde wird wieder unter Wahrung der Abstandsregeln in Dreiergruppen die Halle verlassen (Mundschutz).

Lüften / Luftaustausch nach jeder Übungsstunde.

Gruppe Frauenfitness: Durch die Steppbretter ist ein entsprechender Abstand möglich. Auch hier sollte die Übungsleiterin dies vorbereiten.

AROHA-Kurs: Es werden keine Hilfsmittel benötigt. Der Abstand der in Reihen aufgestellten Teilnehmern wird durch Pylonen am Rande gekennzeichnet.

Rücken-Kurs: Wie bei den anderen Sportgruppen.

Kraftsportgruppe:

Mittwochs von 14:30 bis 16:00 Uhr:

Unter Einhaltung der geltenden Abstands- und Hygienevorschriften werden nur 4 bis max. 5 Personen gleichzeitig trainieren.

- 1 Die Geräte sollen im Uhrzeigersinn um den Kraftturm herum benutzt werden (am Boden durch Pfeile gekennzeichnet), dadurch wird ein Begegnungsverkehr vermieden.
- 2 Die Geräte werden nach jeder Benutzung mit Oberflächen-Desinfektion gereinigt.
- 3 Zusätzlich steht Handdesinfektionsmittel sowie Einmalhandtücher zur Verfügung.
- 4 Falls mehr als 5 Personen trainieren möchten, wird in zwei Schichten (2 x 45 Min.) trainiert.

Ballsportgruppe: Es ist noch kein Fußballspielen möglich. Erst ab 30.05.2020.

Das Gerätetraining ist mit den Auflagen wie für die Kraftsportgruppe beschrieben, möglich.

Kraft-Fitness-Training: Das Training kann, wie für die Kraftsportgruppe beschrieben, durchgeführt werden.

Volleyball ist leider noch nicht möglich.

Die Wandergruppe wird voraussichtlich ab Juli wieder wandern können.

Die Outdoor-Gruppe muss zur Zeit leider noch pausieren.

Die Sportangebote für Kinder finden bis zu den Sommerferien **nicht** statt.

Die für die Turnabteilung geltenden Verhaltensregeln sollen von den Übungsleitern unterschrieben werden.

Die Übungsleiter führen eine Teilnehmerliste.

Die Übungsstunden werden in einem Stundenplan geregelt, um einen Begegnungsverkehr der einzelnen Gruppen zu vermeiden. Die Zeiten werden den Gruppen mitgeteilt (legt die Abteilungsleitung fest).

11.05.2020

/se