



# Corona Trainingsregeln für TrainerInnen

- Zur Verletzungsprophylaxe sollte die Intensität der Sporteinheit an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden / AthletInnen) angepasst werden.
- Anwesenheitslisten für Trainingseinheiten und Sportkurse sind vorbereitet, um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können.
- Striktes Einhalten des wöchentlich aktualisierten Belegungsplanes (Einhaltung der Wechselzeiten zwischen den einzelnen Gruppen)
- Trainings- und Übungseinheiten dürfen ausschließlich individuell oder in Gruppen von max. 5 Personen erfolgen; bei größeren Trainingsflächen gilt, dass eine Trainingsgruppe von max. 5 Personen pro 1.000 m<sup>2</sup> zulässig ist.
- Die Sporteinheiten sollten möglichst in gleichbleibender Besetzung stattfinden (fester Teilnehmerkreis).
- Striktes Einhalten der Abstandsregel (ca. 2 m; ggf. 4-5 m)
- Striktes Einhalten der Hygienemaßnahmen (regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände)
- Jeder Teilnehmende hat eigene Handtücher und Getränke, welche nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet sind und stets in ausreichendem Abstand zu den persönlichen Gegenständen der anderen Teilnehmenden abgelegt werden. Gleiches gilt für eigene Matten oder Sportgeräte.
- Reinigen und desinfizieren sämtlicher bereitgestellter Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen). Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt.
- Wir empfehlen das Tragen von Mund-Nasen-Schutz vor und nach der Sporteinheit. TrainerInnen haben Alltagsmasken grundsätzlich griffbereit. Für den Fall einer Verletzung muss der Mund-Nasen-Schutz immer in Reichweite aller Teilnehmenden sein.
- Duschen und Umziehen erfolgt ausschließlich zu Hause