

## Indoor-Regeln (Anhang 3)

### Turnhalle/Organisatorisches

- getrennte Ein- und Ausgänge (Eingang: Haupteingang am Parkplatz; Ausgang: Seitentür zur Pergola) – Beschilderung ist angebracht
- auf Fahrgemeinschaften soll verzichtet werden
- Warteschlangen vor der Halle sind zu vermeiden
- maximal 5 Minuten vor Trainingsbeginn da sein
- in Sportkleidung zur Halle kommen; Utensilien können in den Umkleidekabinen abgelegt werden; zwischen den Teilnehmenden ist der Mindestabstand von 1,5 Metern immer einzuhalten
- die Teilnehmer bringen, wenn möglich, Desinfektionsmittel für die Hände mit
- beim Betreten der Turnhalle muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden; dieser wird erst in der Turnhalle abgesetzt
- nach dem Betreten und vor dem Verlassen der Halle: Hände desinfizieren/gründlich waschen (Desinfektionsmittel steht am Eingang und auf den Toiletten zur Verfügung)
- die Turnhalle nach dem Training zügig verlassen (auf Schwätzchen und Geselligkeit verzichten)
- Zugangstüren zu den Toiletten sollen immer geöffnet sein
- Toiletten werden durch den Halleninhaber regelmäßig gereinigt und desinfiziert
- es darf sich nur eine Person auf der Toilette/am Waschbecken aufhalten
- ein Trainer trainiert maximal 5 Gruppen
- verkürzte Trainingszeiten, damit zwischen den Übungsstunden eine Pause von 15 Minuten ist

- während der Übungsstunden ist die Turnhalle dauerhaft zu lüften, sofern die Witterungsverhältnisse es zu lassen; wenn keine dauerhafte Lüftung möglich ist, ist die Turnhalle regelmäßig (alle 15-20 Minuten) zu lüften
- nach der Übungsstunde muss die Halle gut gelüftet werden
- die Stunden finden in der Regel ohne Geräte statt
- bei Bedarf entscheidet der Übungsleiter, ob die Teilnehmer (Klein-)Geräte von zuhause mitbringen
- sollten Geräte vom Verein verwendet werden, müssen diese vor und nach jeder Nutzung mit heißem Wasser und Seife oder Desinfektionsmittel gereinigt werden
- der Vorstand entscheidet in Absprache mit dem Übungsleiter, ob (Klein-)Geräte des Vereins für eine bestimmte Zeit an die Teilnehmer einer Gruppe ausgeliehen werden; Werden Geräte ausgeliehen, sind diese vor dem Verleih gründlich mit Wasser und Seife abzuwaschen bzw. zu desinfizieren. Das ausgeliehene Gerät bewahrt der Teilnehmer zuhause auf und bringt es zur Übungsstunde mit. Der Verein dokumentiert den Verleih in einer Liste.
- TV hält Desinfektionsmittel für Hände und Flächen bereit

## **Training**

- Erwachsene: maximal 10 Teilnehmer + 1 Trainer pro Übungsstunde – ohne Ausnahme!
- Eltern-Kind-, Kleinkinder-, Kinder- und Jugendgruppen: maximal 10 Teilnehmer + 2 Trainer/Betreuer pro Übungsstunde – ohne Ausnahme! (Eltern-Kind: 1 Eltern-Kind-Paar zählt als 1 Teilnehmer)
- vorübergehend kann nur ein Vereinsangebot/eine Übungsstunde pro Woche besucht werden
  - o ausgenommen: Outdoor-Stunden und Kurse (z. B. WORLD JUMPING®)
- je kleiner die Übungs-Gruppe, desto besser
- es werden feste Gruppen gebildet
- möglichst kein Wechsel zwischen den Gruppen

- Abstandsregeln einhalten! Mindestabstand: 3 - 4 Meter zwischen allen Personen während des Trainings, bei Bedarf werden vom TV auf dem Hallenboden Abstandsmarkierungen angebracht. Vor und nach dem Training ist der Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten.
- Hygiene-Regeln einhalten!
- die Übungen sollen kontaktfrei ausgeführt werden; Partnerübungen sind auf ein Minimum zu reduzieren
- der Übungsleiter gibt Anweisungen möglichst nur mündlich; taktile Korrekturen sind auf ein Minimum zu reduzieren
- jeder bringt – bei Bedarf – eine eigene Matte und ein großes Badetuch zum Training mit
- wer keine eigene Matte hat, setzt sich bitte mit dem Übungsleiter in Verbindung
- jeder bringt ein kleines Handtuch zum Abwischen von Schweiß und ausreichend zu trinken mit
- wenn möglich auch während der Stunde Hände gründlich waschen
- in die Teilnehmerliste eintragen bzw. vom Übungsleiter eintragen lassen