



Grund-Regeln

Die **Grund-Regeln** basieren auf den Leitplanken zur **Wiederaufnahme des Sportbetriebes vom Deutschen Olympischen Sportbund**. **Diese Regeln sind bei allen Sportangeboten** des Turnvereins zwingend einzuhalten. Wer die Regeln nicht einhält, wird von der Teilnahme an den Übungsstunden ausgeschlossen. Die Grund-Regeln sind zum Nachlesen in der Turnhalle ausgehängt.

DISTANZ – mindestens 2 Meter Abstand zwischen Personen; je anstrengender die Sportart, desto größer der Abstand!

KÖRPERKONTAKT REDUZIEREN – kein Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen, möglichst nur mündliche Hilfestellung durch den Übungsleiter, taktile Korrekturen sind erlaubt – sollen aber auf ein Minimum reduziert werden, Partner-Übungen sind erlaubt – sollen aber auf ein Minimum reduziert werden

FREILUFTAKTIVITÄTEN – mit Bewegung an der frischen Luft starten; die Freiluftangebote so lange wie möglich ausüben

HYGIENE-REGELN einhalten – häufiges Händewaschen, regelmäßige Desinfektion stark genutzter Bereiche, Desinfektionsmittel für die Hände, ggf. Handschuhe, ggf. Mund-Nasen-Schutz

Begrenzter Zugang zu Vereinsheimen und UMKLEIDEN

sofern eine Nutzung erfolgt, sind die geltenden Abstands-Regeln (Mindestabstand 1,5 Meter, besser 2 Meter) einzuhalten, die Räume sind ausreichend zu lüften

Fahrgemeinschaften vermeiden

sofern Fahrgemeinschaften gebildet werden müssen – Beachtung der behördlichen Anordnungen (maximal 10 Personen oder Angehörige des eigenen und eines weiteren Hausstandes)

Veranstaltungen und Wettbewerbe finden nicht statt

Trainingsgruppen VERKLEINERN – maximal 25 Personen + Übungsleiter draußen; bei Erwachsenen-Gruppen maximal **20 Personen** + 1 Übungsleiter in der Turnhalle; bei Eltern-Kind, Kleinkinder-, Kinder- und Jugend-Gruppen 10 Kinder + 2 Übungsleiter/Betreuer; Gruppen müssen deshalb vorübergehend aufgeteilt werden

Angehörige von Risikogruppen besonders schützen – Wir als Verein wissen nicht, wer einer Risikogruppe angehört. Wir werden daher alle Personen besonders schützen.

Risiken in allen Bereichen minimieren – gesunder Menschenverstand; auf das eigene Gefühl hören; Hat man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl, sollte man darauf verzichten!