



## MERKBLATT: FREIES TRAINING

Neben den mittlerweile wohl allgemein bekannten Hygieneregeln (Abstand > 1,5 m, Kontakte vermeiden, Niesen und Husten in die Armbeuge, Hände waschen mit Wasser und Seife) sind beim Besuch des Clubheims zum freien Training bitte unbedingt folgende Regeln zu beachten:

### Ankunft im Clubheim

- in **Trainingskleidung** anreisen (die Umkleiden sind geschlossen, Schuhwechsel im Saal)
- erst **pünktlich zum Beginn des Buchungstermins** ins Clubheim kommen (**nicht früher!**), um Kontakte zur Vorgruppe komplett zu vermeiden
- im Clubheim alle Gemeinschaftsbereiche (Flure, WCs, Thekenraum) nie ohne übergezogenen **Mund-Nasen-Schutz** (Maske oder Schal) betreten
- **Hände desinfizieren** oder mind. 20 sec. waschen vor Betreten des gebuchten Saales

### Aufenthalt im Saal

- auf direktem Wege **nur den gebuchten Saal** (nicht die anderen Säle) aufsuchen
- im Saal einen **eigenen Stuhl suchen** zur Ablage der eigenen Sachen und ggfls. Flaschen u. ä.
- wenn mehrere Paare dieselbe Trainingseinheit besuchen, aus Gründen der Kontaktreduzierung bitte möglichst kurz absprechen, welches **Paar die Verantwortung übernimmt** für:
  - o **Entnahme der Einbruchsschutzstangen** vor den Fenstern (diese werden zurzeit nicht verschraubt, sondern nur eingeschoben) und ihre Ablage auf dem Boden
  - o Lüftung: möglichst **alle Fenster auch während des Trainings** vollständig geöffnet lassen
  - o **Bedienung der Musikanlage**
  - o am Ende der Einheit auf jeden Fall **lüften** mit vollständig geöffneten Fenstern und Saaltüren (falls die Fenster witterungsbedingt geschlossen waren), **Desinfizieren** der Griffe, Schalter und der Berührflächen der Musikanlage (Tücher und Desinfektionsmittel stehen im Saal)
  - o **WICHTIG: Wenn der Saal anschließend leer bleibt (sichtbar im Buchungskalender), unbedingt alle Fenster wieder schließen, Einbruchstangen einschieben und Licht ausmachen!**

### Training

- Beim Trainieren **ist immer ein Abstand von mind. 2,0 m** zu anderen Personen (außer im Paar selbst) einzuhalten! Dynamik und Bewegungsumfänge sind vom Paar darauf abzustimmen!

### Wechselpuffer 5 Min. am Anfang und am Ende

- Saal und Clubheim müssen **pünktlich mit Ende der Buchungszeit** von allen Paaren dieser Einheit **bereits verlassen worden sein**, um Kontakte zur Folgegruppe komplett zu vermeiden, d. h.:

**Beispiel:** Buchungseinheit 19:00 – 20:30 Uhr

- o Paare der 19-Uhr-Einheit kommen erst ab 19 Uhr ins Clubheim und in den Saal.
- o Spätestens gegen 20:25 Uhr Lüftungs- und Desinfektionsmaßnahmen starten.
- o Bis 20:30 Uhr haben alle Paare dieser Einheit das Clubheim wieder zu verlassen.

**Mitglieder mit Corona-typischen Krankheitssymptomen und Mitglieder, die innerhalb der vorangegangenen 2 Wochen Kontakt zu einer Covid-19-infizierten Person hatten, dürfen nicht am freien Training teilnehmen!**

**Ergänzend gelten auch weiterhin alle Regeln und Vorgaben des „Merkblatts für Mitglieder“**