



TSC Grün-Weiß Aquisgrana Aachen e. V.

MERKBLATT: FREIES TRAINING + GRUPPENUNTERRICHT

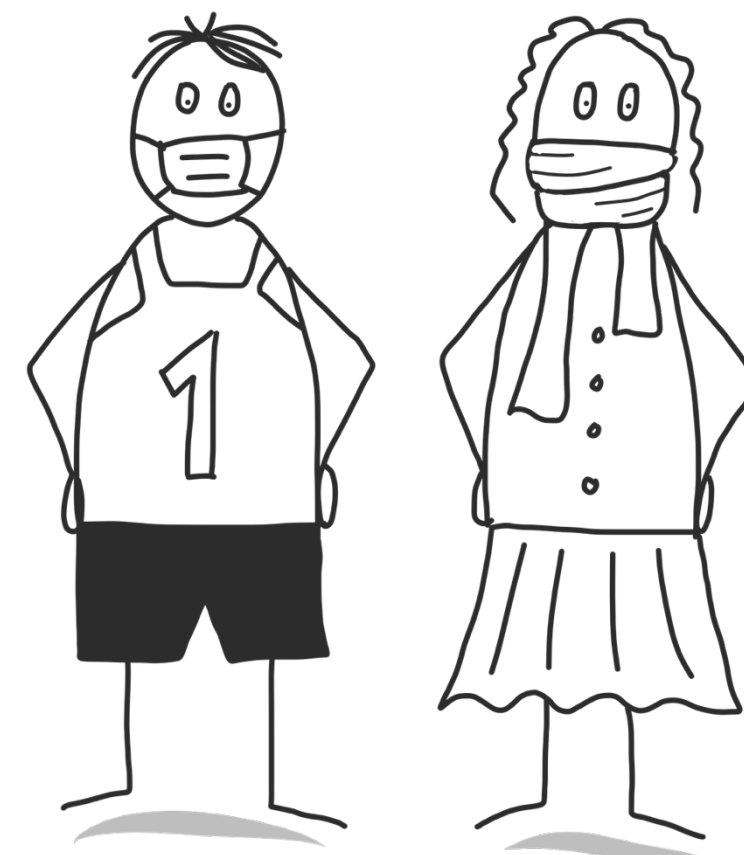
Neben den inzwischen allgemein bekannten Hygieneregeln (Abstand > 1,5...2,0 m, Kontakte vermeiden, Niesen und Husten in die Armbeuge, Hände waschen mit Wasser und Seife) sind beim Besuch des Clubheims zum freien Training und zum Gruppenunterricht bitte unbedingt folgende Regeln zu beachten:

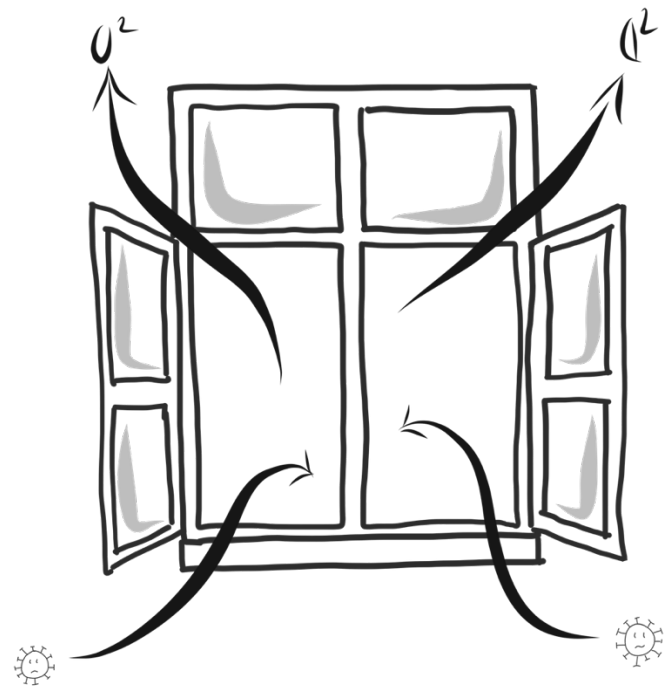
Ankunft im Clubheim

- in **Trainingskleidung** anreisen (die Umkleiden sind geschlossen, Schuhwechsel im Saal)
- erst **pünktlich zum Beginn der Trainingseinheit** 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 eigenen Trainingsaal** (nicht die anderen Säle) aufsuchen
- im Saal einen **eigenen Stuhl suchen** zur Ablage der eigenen Sachen und ggfls. Flaschen u. ä.
- **zur Kontaktreduzierung mit Oberflächen:**
in freien Trainingseinheiten, bitte **ein verantwortliches Paar bestimmen**, ansonsten ist **ausschließlich die Trainer/in** einer Gruppenstunde **verantwortlich** für:





- **Entnahme der Einbruchsschutzstangen** vor den Fenstern (diese werden zurzeit nicht verschraubt, sondern nur eingeschoben) und ihre Ablage auf dem Boden
- Lüftung: möglichst **alle Fenster auch während des Trainings** vollständig geöffnet lassen
- **Bedienung der Musikanlage**
- 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)
- **WICHTIG: Wenn der Saal anschließend leer bleibt (sichtbar im Buchungskalender), unbedingt alle Fenster wieder schließen, Einbruchstangen einschieben und Licht ausmachen!**

Training

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

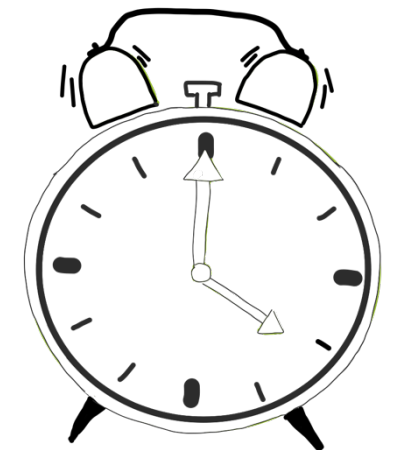


Wechselpuffer 5 Min. am Anfang und am Ende

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

Beispiel: Trainingseinheit 16:00 – 17:30 Uhr

- Teilnehmer*innen der 16-Uhr-Einheit kommen **erst ab 16 Uhr** ins Clubheim und in den Saal.
- Spätestens **gegen 17:25 Uhr** Lüftungs- und Desinfektionsmaßnahmen starten.
- **Bis 17:30 Uhr** haben alle Teilnehmer*innen dieser Einheit das Clubheim wieder zu verlassen.



Mitglieder mit Corona-typischen Krankheitssymptomen und Mitglieder, die innerhalb der vorangegangenen 2 Wochen Kontakt zu einer mit dem Coronavirus infizierten Person hatten, dürfen sich nicht im Clubheim aufhalten!

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