

Voraussetzung für die Wiedereröffnung des Sportbetriebs in den Sportvereinen sind die Vorgaben der Coronaschutzverordnung des Landes Nordrhein-Westfalen. (Stand 15. Juli 2020)



Sport in der Halle:

- Handdesinfektionsmittel werden für TrainerInnen und Übende zur Verfügung gestellt.
- die Gruppe der Übenden wird verkleinert und bleibt bei jeder Übungsstunde nach Möglichkeit personell unverändert.
- der Gesundheitsfragebogen wird von jedem Übenden vor einer jeden Einheit mit der Onlineanmeldung bestätigt.
- das Betreten der Halle erfolgt pünktlich und in ausreichendem Sicherheitsabstand. Die Halle wird nach Eintritt der Gruppe geschlossen. Wer zu spät kommt, kann nicht am Sportbetrieb teilnehmen.
- TrainerInnen und Übende kommen bereits in Sportbekleidung in die Halle. Ein Umziehen ist nicht erlaubt. Die Umkleidekabinen und Duschen sind geschlossen.
- Die Übenden haben zueinander einen Abstand von wenigstens 2 Metern. Bei Einheiten, die bewegungsintensiv sind, vergrößert sich der Abstand auf mindestens 5 Meter. Ausnahme: Sport mit Körperkontakt ist in der Halle mit bis zu 30 Personen erlaubt.
- Die Übenden müssen mit einer Mund/Nasen Maske zum Sport erscheinen und den Übungsort auch wieder mit Mund/Nasen Maske verlassen. Sport kann ohne Maske getrieben werden.
- Es werden von Seiten des Vereins keine Geräte zur Verfügung gestellt. Yogamatten, bzw. Kleingeräte können von den Übenden selbst mitgebracht und auch nur selber benutzt werden.
- TrainerInnen und Übende verpflichten sich zur Nies/Husten Etikette.
- Zwischen den Übungsstunden sind min. 15 Minuten Pause.
- Die Übenden verlassen nach Beendigung des Sports zügig und ohne Gruppenbildung die Halle und das Gelände.
- Das Betreten von Sportanlage durch Zuschauer ist bis auf weiteres untersagt
- Bei Kindern unter 12 Jahren ist das Betreten der Sportanlage durch jeweils eine erwachsene Begleitperson zulässig.
- Es ist darauf hinzuweisen, dass die Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln strikt einzuhalten sind. Bei einem Verstoß, sollte der Nutzer noch einmal eindringlich auf die Einhaltung angesprochen werden. In diesem Zusammenhang sollte er auch darauf hingewiesen werden, dass er bei einem weiteren Verstoß ggf. die Halle verlassen muss.
- Zusätzlich kann darauf verwiesen werden, dass die Regeln/Maßnahmen zwingend zu beachten sind, da die Nichteinhaltung erhebliche ordnungsbehördliche Konsequenzen nach sich ziehen kann, die bis zur Schließung der Halle führen kann.
- Auf Fahrgemeinschaften sollte verzichtet werden.

Voraussetzung für die Wiedereröffnung des Sportbetriebs in den Sportvereinen sind die Vorgaben der Coronaschutzverordnung des Landes Nordrhein-Westfalen. (Stand 15. Juli 2020)



Sport auf der Wiese:

- Handdesinfektionsmittel werden für TrainerInnen und Übende zur Verfügung gestellt.
- die Gruppe der Übenden wird verkleinert und bleibt bei jeder Übungsstunde personell unverändert.
- der Gesundheitsfragebogen wird von jedem Übenden vor einer jeden Einheit mit der Onlineanmeldung bestätigt
- das Betreten der Wiese erfolgt in ausreichendem Sicherheitsabstand.
- TrainerInnen und Übende kommen bereits in Sportbekleidung auf die Wiese. Ein Umziehen ist nicht erlaubt.
- Die Übenden müssen mit einer Mund/Nasen Maske zum Sport erscheinen und den Übungsort auch wieder mit Mund/Nasen Maske verlassen. Sport kann ohne Maske getrieben werden.
- Es werden von Seiten des Vereins keine Geräte zur Verfügung gestellt. Yogamatten, bzw. Kleingeräte können von den Übenden selbst mitgebracht und auch nur selber benutzt werden.
- TrainerInnen und Übende verpflichten sich zur Nies/Husten Etikette.
- Sport mit Körperkontakt ist draußen mit bis zu 30 Personen erlaubt.
- Beim Sport auf der Wiese müssen wir an die Anrainer denken. Daher sind Musik oder Kampfschreie nicht erlaubt.
- Auf Fahrgemeinschaften sollte verzichtet werden.



Voraussetzung für die Wiedereröffnung des Sportbetriebs in den Sportvereinen sind die Vorgaben der Coronaschutzverordnung des Landes Nordrhein-Westfalen. (Stand 15. Juli 2020).

Hygieneplan Lauffreff

Kommt bitte nur zum Lauffreff, wenn ihr gesund seid und keine Krankheitsanzeichen (z.B. Fieber, Husten, Halsschmerzen, Atemnot) bestehen.

- Hattet ihr in den letzten 14 Tagen Kontakt mit einer auf Corona getesteten Person oder mit einer Person, bei der Quarantäne angeordnet ist, ist die Teilnahme am Lauffreff strikt untersagt!
- Untersagt ist die Teilnahme von an Corona/COVID-19 Genesenen, wenn die Krankheit nicht länger als 14 Tage zurückliegt. Eine Teilnahme ist danach nur erlaubt, wenn ein Unbedenklichkeitsattest durch einen niedergelassenen Arzt vorgelegt wurde.
- Bitte trifft 5 bis 10 Minuten vor Beginn des Lauffreffs ein. Die Betreuer können so feststellen, dass die angemeldeten Teilnehmer erschienen sind (siehe Onlineanmeldung Homepage TV Hösel).
- Am Treffpunkt „Am trockenen Stiefel“ und am Sportplatz in Hösel ist das Abstandsgebot (mindestens 1,5 Meter) zu beachten.
- Für Notfälle (Erste Hilfe) ist ein Mund-Nasen-Schutz mitzunehmen.
- Begrüßungen, Umarmungen, Händeschütteln, Abklatschen etc. sind bitte zu unterlassen.
- Wir können nicht gemeinsam Auf- und Abwärmen, da der erforderliche Mindestabstand nicht eingehalten werden kann.
- Wir laufen/walken in kleinen Gruppen von max. 10 Teilnehmern.
- Die Gruppen starten in kurzen Zeitabständen, um einen ausreichenden Abstand zwischen den Gruppen zu gewährleisten. Die schnellste Gruppe startet zuerst (ca. km Angaben):

- Läufer: mittlere Std. 8,5 km
- Läufer: Trimm Trab Std. 7,5 km
- Nordic Walker: schnelle Std. 6,5 km
- Walker: schnelle Std. 6,5 km
- Nordic Walker: schnelle mittlere Std. 5,8 km
- Walker: schnelle mittlere Std. 5,8 km
- Nordic Walker: mittlere Std. 5,8 km
- Walker: mittlere Std. 5,4 km
- Nordic Walker: Anfänger/Fortgeschrittene („Die Glücklichen“) Std. 5 km
- Walker: Anfänger/Fortgeschrittene („Die Glücklichen“) Std. 5 km

- Muss eine Gruppe verkehrsbedingt warten, z.B. um die Mülheimer Straße zu überqueren, schließen die nachfolgenden Gruppen nicht auf, sondern warten mit 5 Meter Abstand.
- Innerhalb der Gruppen wird ein Abstand zu dem vorausgehenden Teilnehmer von 5 Metern eingehalten.
- Nach Ende der Trainingsstunde bei Rückkehr zum Treffpunkt gilt die Abstandsregel, das Verabschieden mit persönlichem Kontakt unterbleibt.
- Auf Fahrgemeinschaften sollte verzichtet werden.

Wir empfehlen Euch die Nutzung der [Corona-Warn-App](#) der Bundesregierung:
Für Android [GooglePlay](#) / für iOS [AppStore](#).

Wir hoffen, dass wir unter den o.g. Voraussetzungen einen annähernd „normalen“ Lauffreff-Betrieb realisieren können. Aber denkt dran, der Gesundheitsschutz muss an erster Stelle stehen und jeder von uns trägt durch die Teilnahme die Verantwortung für sich und seine Familienangehörigen sowie die Gesundheit seiner Lauffreff-Teilnehmerinnen und Lauffreffteilnehmer.