

# Anweisungen zum Trainingsbetrieb in Pandemie-Zeiten:

In Ergänzung zu den vom Verein herausgegebenen Richtlinien.

Um einen Trainingsbetrieb in Pandemie-Zeiten überhaupt möglich machen zu können, müssen strenge Regeln befolgt werden.

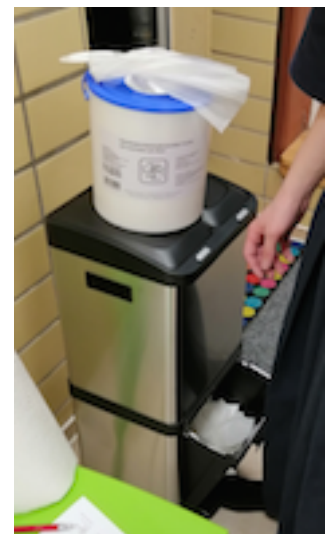
**Eine Nichteinhaltung dieser Regeln macht einen Trainingsbetrieb unmöglich!**

- Erscheint bitte umgezogen zum Training, **die Umkleiden sind gesperrt!**
- Beim betreten der Trainingshalle ist ein **Mund- und Nasenschutz** zu tragen!
- Die Halle darf nicht ohne **Socken** betreten werden!



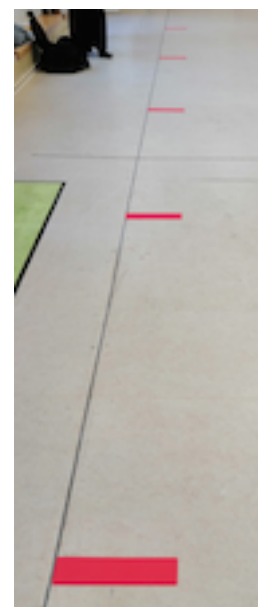
- Nach dem betreten der Halle sind unverzüglich **die Hände zu desinfizieren!**
- Zu diesem Zweck stehen Desinfektionstücher und Desinfektionsmittel bereit.
- Im Falle einer **Allergie** gegen Desinfektionsmittel ist gründliches **Händewaschen** notwendig

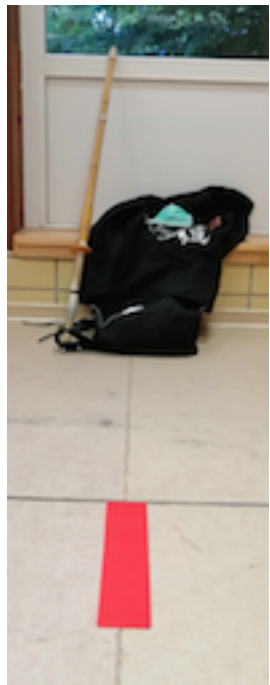
- Nach der Handdesinfektion müssen die **verwendeten Tücher unverzüglich entsorgt** werden.
- Hierfür steht ein Mülleimer bereit der mit dem Fuß geöffnet werden kann.



- Anschließend müsst ihr euch **auf der Anwesenheitsliste eintragen!**
- Bringt hierfür bitte euren **eigenen Stift** mit!

- Die Trainingsfläche ist mit roten Markierungen versehen die jeweils 2m auseinander liegen.
- **Die Teilnehmer trainieren jeweils auf einer dieser Markierungen**
- Aufgestellt wird sich nach Graduierung
- Der höchstgraduierte Schüler bekommt dabei die Markierung am Ende der Halle





- Eure Taschen, Ausrüstung, usw. verstaut ihr hinter eurer Markierung!
- Ein unnötiges **Ausbreiten** zu den Seiten ist **untersagt!**

- Anschließend legt ihr eure Ausrüstung an und nehmt die Position hinter eurer Markierung ein

- Wenn ihr euch hinter eurer Markierung eingefunden habt, dürft ihr den Mund- und Nasenschutz ablegen.
- Wer den Mund- und Nasenschutz ablegt, darf während des Trainings kein Kiai machen!
- **Kiai nur mit Maske!**



- Während des Trainings bewegt ihr euch ausschließlich auf der Verlängerung eurer Markierung!
- Der Mindestabstand muss immer eingehalten werden!



- Nach Beendigung des Trainings ist der **Mund- und Nasenschutz wieder anzulegen!**
- Wer am nächsten zur Tür steht sollte die Halle zuerst verlassen usw.
- Beim Verlassen der Halle **Hände desinfizieren!**
- Die zweite Gruppe betritt die Halle erst, wenn die erste Gruppe die Halle vollständig verlassen hat!
- Eine Nichteinhaltung der Regeln führt zum sofortigen **Ausschluss vom Training!**

Werden Alle Regeln befolgt steht einem erfolgreichem Training nichts mehr im Wege!

Viel Spaß =)

