

SKG

Jedermann-Gymnastik

auch

in den Sommerferien

WICHTIG! BITTE VORHER ANMELDEN!

Weiterhin gilt das Abstandsgebot, also ca. 10 m² Fläche je Teilnehmer/in.

Es gelten folgende Hygienemaßnahmen:

- Möglichkeiten zum Hände waschen mit Seife und Einmalhandtüchern sind vorhanden oder die Hände werden vor Sportbeginn desinfiziert. **Desinfektionsmittel bitte mitbringen.**
- Alle angefassten Sportgeräte sind vor und nach der Benutzung zu desinfizieren und zwar von jedem selbst.
- Matten können und dürfen NICHT bereitgestellt werden, jede Sportlerin/ jeder Sportler bringt seine **eigene Matte oder Hand-Tuch/ Decke** mit.
- Wir kommen bereits in Sportkleidung. Umkleieräume dürfen nur ausnahmsweise benutzt werden. Dann mindestens 1,50 Meter Abstand einhalten. Nur 3 nutzen den Raum gleichzeitig.
- Wir duschen zu Hause! Ausnahmsweise dürfen die Duschräume nur von 1 Person und einzeln und nacheinander benutzt werden.
- Vor und nach dem Sport darf nicht zusammengestanden und gewartet werden, bzw. immer sind 1,50 Meter Abstand einzuhalten.
- Auf Umarmungen und Hände schütteln verzichten wir.
- Zugänge und Ausgänge sind getrennt.
- In der Halle benötigt jede Sportlerin, jeder Sportler ausreichend Platz, sodass der Abstand von mindestens 1,50 Meter in alle Richtungen immer eingehalten werden kann.
- Maximal dürfen 20 Personen in der Halle sein.
- **Auf Gruppensport oder gemeinschaftliche Übungen verzichten wir. Kein „warmlaufen“!**
- Jeder Sportler/ jede Sportlerin muss sich in eine Liste mit Namen und Telefonnummer und ggf. E-Mail-Adresse sowie Datum und Uhrzeit eintragen um erreichbar zu sein, wenn es zu einer Infektion käme. **Eine Anwesenheitsliste liegt in jeder Stunde aus; dort bitte auch angeben, „Genesen oder Geimpft“!**
- Die Halle ist vor, während und nach dem Sport gründlich zu lüften.
- **Zum Sport kommt nur, wer gesund ist; also keine Krankheitssymptome hat**, nicht mit Infizierten zusammen war und nicht aus einem Risikogebiet innerhalb der letzten 14 Tage heimgekehrt ist.

Für die Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln ist unser Sportlehrer Ben und die Abteilungsleitung verantwortlich. Jeder Einzelne ist natürlich für sich und sein Verhalten und die Einhaltung der Regelungen verantwortlich.

1. Stunde um 19:00 Uhr

2. Stunde um 19:55 Uhr

Wer sich noch nicht bei mir gemeldet hat, bitte unbedingt bei mir anmelden wegen der Höchstteilnehmerzahl von 20 Personen je Stunde!

Bis zum Wiedersehen oder -hören verbleibe ich

mit freundlichen Grüßen

Hans-Peter Seiler

Telefon 0711 486810 oder E-Mail: hans-peterseiler@web.de

(Sommerferienturnen21)