**Abstands- und Hygienekonzept des TuS Erkrath 1930 e. V.**

* Nehmt nur an unseren Sportangeboten teil, wenn Ihr frei von Krankheitssymptomen seid. Athleten\*innen sowie Trainer\*innen mit Krankheitssymptomen informieren die Trainingsgruppe über ihre Krankheitssymptome und bleiben zuhause.
* Vor und nach dem Sportangebot ist das Tragen einer Mund-/Nasenbedeckung für alle Athleten\*innen, Trainer\*innen, Zuschauer und Begleitpersonen verpflichtend!
* Haltet in allen Situationen und in allen Räumlichkeiten den behördlich angeordneten Mindestabstand von mindestens 1,5 Metern ein. Toilettenräume sind einzeln und mit Mund-/Nasenbedeckung zu betreten.
* Die Sportangebote finden ausschließlich unter Anleitung einer in Hinsicht der geltenden Hygiene- und Abstandsregelungen unterwiesenen Person statt. Die Unterweisung ist zu dokumentieren.
* Die Sportangebote finden ausschließlich in festen Gruppen statt. Gruppenwechsel sind ausgeschlossen.
* Kommt individuell, zeitversetzt und unter Berücksichtigung der Abstandsregeln zur Sportstätte. Der selbstbestimmte Zugang zu den Sportstätten ist nicht möglich. Findet euch kurz vor Beginn des Sportangebotes– unter Wahrung der Abstandsregelungen – vor der Sportstätte ein.
* Vor Beginn der Trainingseinheit besteht die Pflicht sich in die ausliegenden Anwesenheitslisten zur Kontaktverfolgung einzutragen. Bei Kinder- und Jugendgruppen führt die Aufsichtsperson die Anwesenheitsliste.
* Umkleidekabinen und Duschen sind bis auf weiteres nicht zu benutzen. Kommt fertig ausgerüstet / umgezogen zum Training. Grundsätzlich sind die Toilettenräume nicht zum Umziehen und Waschen zu nutzen.
* Desinfiziert Eure Hände beim Betreten und Verlassen der Sportstätte. Desinfektionsmittel steht in den Sportstätten zur Verfügung.
* Die Anzahl der Teilnehmenden pro Trainingseinheit ist so bemessen worden, dass die Maßgabe „eine Person pro zehn Quadratmeter“ eingehalten wird.
* Während des Sportangebotes wird der Sportraum gelüftet. Thermische Unbehagl-ichkeiten müssen zugunsten des Gesundheitsschutzes in Kauf genommen werden.
* Verzichtet auf jeglichen Körperkontakt. Barfuß-Training ist nicht gestattet.
* Vorerst wird die Nutzung privater Kleingeräte und Sportmatten empfohlen. Die Geräte dürfen nicht von Dritten genutzt werden.
* Vermeidet lautes Sprechen, Rufen oder Brüllen.
* Trinkpausen erfolgen am Platz auf der Trainingsfläche. Vermeidet die Nutzung von Glasflaschen.
* Verlasst nach Beendigung des Sportangebots zügig und unter Einhaltung der Abstands- und Hygienemaßgaben die Sportstätte.