



Corona-Regeln für das Turnsport-Training

[beschlossen vom ÖFT-Präsidium am 19. April 2020, gültig bis auf Widerruf]

DIE GESUNDHEIT GEHT IMMER VOR!

- Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.

ABSTAND HALTEN!

- Mindestens 2m zu allen anderen Personen.
- Pro 20m² nicht mehr als höchstens 1 Person in der Sportstätte.

KEIN KÖRPERKONTAKT!

- Keine Partnerübungen.
- Kein Helfen und Sichern durch Trainer oder Mittrainierende.

BESONDERS VORSICHTIG SEIN!

- Nur moderate Aktivitäten.
- Riskante Elemente vermeiden.

HYGIENE-MASSNAHMEN EINHALTEN!

- Hände waschen mit Seife nach jedem WC-Besuch.
- Regelmäßig (ca. alle 10 min.) die Hände und – so barfuß trainiert wird – die Füße desinfizieren (dafür eigenes Desinfektionsmittel mitbringen).
- Nur eigenes Magnesia verwenden und dieses in einem eigenen Behältnis mitbringen/aufbewahren.
- Bereits in Sportbekleidung zum Training kommen.
- Kein Betreten von Garderoben, Duschen, Gemeinschaftsräumen.

SPEZIELL FÜR TRAINER UND VERANTWORTLICHE:

- Kinder und Jugendliche immer beaufsichtigen!
- Nach jeder Trainingseinheit: Alle Geräte außerhalb der „Magnesia-Griffzonen“ desinfizieren!
- Falls Hallentraining: Möglichst intensiv durchlüften!
- In den Toiletten ausreichend Seife, Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) und Einweg-Handtücher zur Verfügung stellen!
- In der Sportstätte ausreichend Desinfektionsmittel zur Verfügung stellen!