

CORONA TRAINING

Da die Zeit bis nach den Ferien etwas lang ist, würden wir gerne mit dem Training im Freien starten!
Wir müssen uns natürlich an die Hygiene- und Kontaktmaßnahmen halten!

Die nachfolgenden Regeln sind zu beachten!

- Zu Beginn nur in Mund-/Nasenschutz, Hände sind vor Ort zu desinfizieren
- Fertig umgezogen kommen
- Kein Handshake oder Umarmung
- Der Abstand von mindestens 1,5 Metern ist einzuhalten
- Jeder nimmt ohne Umwegen den **Nächsten** freien Platz ein(Trainer Einweisung!)
- Der Trainingsplatz ist mit einer Yogamatte (Fitnessmatte, Handtuch etc.) zu kennzeichnen und darf nicht verlassen werden
- Ein Verlassen des Platzes darf nur nach Anmeldung und unter Einhaltung des Mindestabstandes erfolgen
- Getränke müssen mitgebracht werden, dürfen nicht geteilt werden und bleiben griffbereit an der eigenen Matte
- Toilettengänge sind **nicht möglich**
- Es wird nicht geschrien
- Wenn man sich irgendwie unwohl fühlt (auch allgemeines Unwohlsein), bleibt man vom Training fern
- Wenn das Training beendet ist, gehen alle geordnet und unter Einhaltung des Mindestabstandes, mit Mund/Nasenschutz von der Trainingsstätte

Für die Eltern gilt:

- Mund/Nasenschutz **PFLICHT**
- Fahrgemeinschaften vermeiden
- Die Kinder am besten mit großem Abstand zur Gruppe abliefern
- Keine Grüppchen bilden

Da wir nur in Gruppen von 30 Judoka trainieren dürfen, ist es wichtig, dass wir vorher Gruppen erstellen! Dazu werden wir eine WhatsApp Gruppe eröffnen! Nach der ersten Trainingseinheit sind 10 min. Pause angesagt, um einen kontaktfreien Übergang der Gruppen zu gewährleisten. Die genauen Trainingszeiten werden wir individuell nach den Gruppenzusammenstellungen bekannt geben.

Wir werden eine Anwesenheitsliste führen, um einen Nachweis der Kontakte zu haben!
Auf Judobezogenes Training verzichten wir, um Risiken zu vermeiden.

Das Training wird Ausdauer, Kraft, Kondition, Gleichgewicht und Flexibilität beinhalten!

Wir freuen uns, endlich wieder mit etwas Training anfangen zu können und um eine rege Teilnahme wird gebeten.

Mit sportlichem Grüßen

Euer Betreuersteam

PS: Die Regeln lesen und verstehen!

Das Training findet nur bei passenden Wetter statt!