



## 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 20m<sup>2</sup> 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!