



## Hygiene- und Abstandsregeln für Nordic Walking Trainings des Ski-Club Cronenberg 1929 e.V.

Entsprechend der Verordnung zum Schutz vor Neuinfizierungen mit dem Coronavirus SARS-CoV-2  
der Landesregierung NRW mit Gültigkeit ab dem 11.05.2020

1. Es gilt grundsätzlich das Abstandsgebot zwischen einzelnen Personen von mindestens 1,5 m.
2. Auf eine korrekte Hust- und Nies-Etikette (ins Taschentuch oder Armbeuge) ist zu achten.
2. Teilnehmer und Trainer haben keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
3. Individuelles An- und Abreisen in Sportbekleidung, keine Bildung von Fahrgemeinschaften.
4. Ausschließliche Nutzung persönlicher Handtücher, Getränke und Sportgeräte.
5. Mund-Nase-Schutzmasken und Einmalhandschuhe werden persönlich mitgebracht.
6. Die Teilnehmer bringen ihr eigenes Sportgerät und eigene Desinfektionsmittel mit.
7. Die Trainer erstellen für jede Übungsstunde Namenslisten, in die sich jeder Teilnehmern einzutragen hat und verwahren diese für die Dauer von 2 Monaten.
8. Vor Beginn werden Teilnehmende auf die geltenden Verhaltensmaßnahmen/ Hygienevorschriften hingewiesen.
9. Vor und nach der Sporteinheit muss ein Mund-Nase-Schutz getragen werden, während des Trainings besteht keine Maskenpflicht. Zu Beginn werden die Teilnehmer gebeten, während der gesprochenen Phase mit Erklärungen einen Mund-Nase-Schutz zu tragen.
10. Die Trainings sind auf angepasste Gruppengrößen, 10 m<sup>2</sup> pro Teilnehmer, ausgelegt und finden in gleichbleibender Besetzung statt (fester Teilnehmerkreis).
11. Während des gesamten Trainings beträgt der Mindestabstand 2 m. Die Aufwärmübung findet im Kreis statt. Nach dem Start bewegen sich die Teilnehmer maximal in Zweiergruppen, jeweils unter Einhaltung der Abstandsregeln.
12. Körperkontakte unterbleiben: keine Hilfestellungen, Korrekturen oder Partnerübungen
13. Die Trainer achten auf erhöhte Verletzungsprophylaxe durch Einlegen von Trainingspausen.
14. Vermeiden des Berührens von Augen, Nase und Mund.
15. Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen ist zu vermeiden.
16. Grundsätzlich ist der jeweilige Trainer für die Kontrolle zur Einhaltung o. g. Regeln verantwortlich. Ihm obliegt es, nach eigenem Ermessen, Teilnehmer des jeweiligen Kurses zu verweisen, falls diese sich nicht an die Regeln halten. Gleiches gilt bei Verdacht auf Erkrankungen der Atemwege oder Fieber bei Teilnehmern.

Mit sportlichen Grüßen

Der SCC Vorstand im Mai 2020

