



Konzept zur Wiederaufnahme des Nordic-Walking Kurses beim SV Gronau

Grundsätzliches:

Nordic - Walking entwickelt sich zu dem Bewegungskonzept für mehr Lebensqualität in der gesamten Bevölkerung, unabhängig welchen Alters. Wir sehen Nordic - Walking nicht nur als Sportart, sondern als Teil eines Bewegungs- und Entspannungskonzeptes. Nordic – Walking wird hauptsächlich unter freiem Himmel, in der Natur betrieben, wo es beste Voraussetzungen hat, an der frischen Luft, gute Atemluft aufzunehmen und das Herz-Kreislauf- sowie Immunsystem zu stärken.

Unsere nachfolgenden Regeln folgen den Regeln der Öffnung der Sportanlagen in Bad Vilbel und den 10 Leitplanken des **Deutsche Olympische Sportbund (DOSB)**.

Wir sorgen für:

- Kontaktfreie Begrüßung mit entsprechendem Personenabstand von 1,5 – 2,0 Meter.
- Dokumentation der durchgeführten Trainingseinheit anhand einer Teilnehmerliste (Vor-/ Nachname, Telefon-/ Handy-Nr., Wohnort) um Ansteckungsmöglichkeiten und Kontakte in Infektionsfällen nachvollziehen zu können.
- Jeder Teilnehmer kommt mit eigener Sportkleidung zur Trainingseinheit.
- Leihstöcke werden vor jeder Trainingseinheit durch die Trainer und nach jeder Trainingseinheit durch die Teilnehmer, desinfiziert.
- Am Anfang werden Aufwärm- und Dehnungsübungen sowie am Ende Cool-Down Übungen, mit ausreichend großem Personenabstand von 1,5 – 2,0 Meter durchgeführt.
- Aufteilung der Gruppe, falls mehr als 5 Personen, auf kleinere Gruppen max. 5 Personen. Zwischen den einzelnen Personen wird ein Abstand von 2 Stocklängen gehalten, dies entspricht meistens ein Abstand von > 2,0 Meter.

Was untersagt ist:

- Durchführung von Ritualen, wie z.B. das übliche Begrüßen durch Hände schütteln, Umarmungen, Küsschen etc
- Benutzung von Umkleiden und Duschen;
- Begleitende ‚Gastronomie‘, Gemeinschaftsverpflegung oder sonstiges geselliges „Ausklingen“ lassen;
- Aufenthalt von Personen in den Sportstätten bzw. Trainingseinheit, die Krankheitssymptome aufweisen oder in Kontakt zu infizierten Personen stehen oder in den vorhergehenden 14 Tagen Kontakt mit infizierten Personen hatten.

Die Teilnehmer/innen:

- sorgen – auch während der Durchführung des Sportbetriebes - für erforderliche eigene persönliche Hygiene und Desinfektion gemäß der Empfehlungen des RKI;
- bestätigen vor der Sportausübung, dass sie die Inhalte dieses Konzeptes gelesen und verstanden haben, sie akzeptieren und sie nach Kräften umsetzen werden.

Worauf wir nicht einwirken können, bitte aber dennoch dringend darum es zu unterlassen, weil die Ausbreitung des Corona – Virus begünstigen könnte, z.B.

- die Bildung von Fahrgemeinschaften zum/ vom Training
- Gruppenbildungen nach der Trainingsstunde

Wir wünschen viel Spaß mit Nordic – Walking!