



## Konzept zur Aufnahme des Outdoor-Bootcamp beim SV Gronau



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

### **Wir sorgen dafür:**

- Kontaktfreie Begrüßung mit entsprechenden 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.
- Jeder Teilnehmer kommt mit eigener Trainingsmatte sowie Getränk zur Trainingseinheit
- Gebrauchtes bzw. benutztes Trainingsmaterial wird vor jeder Trainingseinheit durch die Trainer und nach jeder Trainingseinheit durch die Teilnehmer, desinfiziert.
- Am Anfang werden Aufwärm- und Dehnübungen sowie am Ende Cool-Down Übungen, mit ausreichend großem Personenabstand von 1,5 – 2,0 Meter durchgeführt.
- Während des Trainings haben alle Teilnehmer einen ausreichenden Abstand zueinander (1,5 - 2,0 Meter). Dies wird hauptsächlich durch das durchgeführte Trainingskonzept (Zirkeltraining) mit entsprechenden Stationen bzw. dem Frontaltraining (Trainer zeigt vor allen Teilnehmer die Übungen vor, welche eigenständig nachgemacht werden) umgesetzt.

### **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 „Ausklängen“ 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 den 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 dem Outdoor-Bootcamp