

Richtlinien des Landes RLP für die Durchführung von Sportkursen auf Außenanlagen

1. Körperkontakt ist zu vermeiden, Spiel- und Wettkampfsituationen, in denen ein direkter Kontakt erforderlich oder möglich ist, bleiben untersagt. → **Es werden keine Partnerübungen stattfinden. (Seit der 24. CoBeLVO sogar Kontaktsport erlaubt - zum Schutze aller Beteiligten wird dies aber möglichst vermieden)**
2. Es ist stets ein Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen einzuhalten. Bei Sportarten, die zu verstärktem Aerosolausstoß führen, ist ein Abstand von 3 m zu anderen Personen einzuhalten. → **Ich werde Bodenmarkierungen auslegen. → Für jeden seinen eigenen „Tanzbereich“.**
3. Personen mit Symptomen einer Atemwegsinfektion ist der Zutritt zu verwehren. → **Wenn du dich krank fühlst bleib bitte zuhause & melde dich möglichst vorher ab.**
4. Risikogruppen im Sinne der Empfehlung des Robert-Koch-Instituts dürfen keiner besonderen Gefährdung ausgesetzt werden. → **Gehörst du zu dieser Risikogruppe? Dann nimm zum Wohle deiner Gesundheit bitte nicht an den Trainingseinheiten teil – Gesundheit geht immer vor!**
5. **Bringt eure eigene Matte und ein großes Handtuch mit – Falls du keine eigene Matte hast, zumindest das große Handtuch.**
6. **Achte auf die Angaben zum Kurs – eventuell sind kleinere Handgeräte mitzubringen. (Kurzhandel, Kettlebell, Gewichtsscheibe)**
7. **Desinfektionsmittel wird vorhanden sein.**
8. **Es gibt neuerdings Möglichkeit sich umzuziehen – komm aber bitte in Sportkleidung.**
9. **Auch Toiletten stehen auf dem Wallersheimer Messengelände zur Verfügung – bei der Nutzung gilt die Maskenpflicht! – vergiss also erst recht nicht etwas zu trinken mitzubringen!**

Das Hygienekonzept des Landes RLP ist in vollem Umfang hier nachlesbar:

https://corona.rlp.de/fileadmin/rlp-stk/pdf-Dateien/Corona/8._Bekaempfungsverordnung/Sport_aussen_.pdf

Zudem habe ich die Übergangsregeln des DOSB zu Fitness- & Gesundheitssport herangezogen:

https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DTB-UEbergangsregeln_Fitness-_Gesundheitssport_Fitnessstudios_20200512.pdf



Treffpunkt (bzw. besser:) Wo du hin musst:



Bei Fragen bitte nicht scheuen diese zu stellen!!!

Ich freue mich auf möglichst viele motivierte Teilnehmer!!!

