



- Starke Regeln für ein gemeinsames Training in Zeiten von Corona- Covid 19 😊

Damit wir unseren Tanzsport wieder betreiben können und das Training im Bürgerhaus fortsetzen können, müssen von uns allen die nachstehenden Regeln eingehalten werden.

Bitte diese Regeln sorgfältig durchlesen und **vor allem einhalten!** 😊

Grundsätzliches:

- Nur Personen ohne Krankheitssymptome dürfen ins Training
- Mindestabstand 1,5 Meter zwischen Personen, vor dem und im Trainingsraum
- Tänzerinnen, die zur Risikogruppe gehören oder mit Angehörigen einer Risikogruppe zusammenleben, entscheiden gemeinsam mit den Eltern, ob sie am Training teilnehmen oder nicht.
- Einhaltung der Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch; nicht in die Hand). Taschentuch direkt in dem Mülleimer entsorgen.
- **Führen einer Anwesenheitsliste durch die Betreuerin**

Vorbereitung zu Hause:

- Zu Hause auf Toilette gehen kurz vor dem Training
- Hände waschen und desinfizieren
- Trainingstaschen zu Hause lassen
- Direkt die Trainingsbekleidung anziehen
- Nur einen kleinen Beutel mit Schläppchen, Stiefel und Getränk mitbringen
- Haare bereits zu Hause zum Zopf binden
- Keine Fahrgemeinschaften bilden
- Wer mit dem Fahrrad kommt, achtet bitte ebenfalls auf die Abstandsregelung.

Vor dem Trainingsraum:

- Abstand von 1,5 m halten, nicht vor der Tür tummeln, einzeln eintreten
- Hände desinfizieren

Im Trainingsraum:

- Eltern dürfen nicht zum Zuschauen bleiben und bitte auch nicht vor dem Bürgerhaus in Gruppen zusammenstehen sondern sich weiträumig verteilen
- Einzeln eintreten und zu den markierten (mit dem Namen beschrifteten) Stühlen gehen um die Sachen abzulegen.
- Auf dem Boden sind Vierecke aufgeklebt für jedes Gardekind. **In diesen Vierecken werden wir uns bewegen und tanzen** 😊
- Wenn möglich, die Toiletten nicht benutzen. Wenn es nicht anders geht, die Toiletten desinfizieren. Hände waschen und desinfizieren
- In Pausen an den vorgesehenen Stühlen bleiben
- Die Trainerinnen dürfen keinerlei Unterstützungen den Tänzern geben
- Die Trainerinnen bleiben an dem für sie vorgesehenen Platz

Trainingsende:

- Nacheinander den Raum verlassen • Eltern warten bitte draußen vor dieser Tür mit einem Abstand von 1,5m.
- Die Trainer / Betreuer desinfizieren die Griffe der Türen und der Toiletten

Wechsel von einzelnen Gruppen:

- Der Wechsel ist so zu gestalten, dass sich die Gruppen nicht direkt überschneiden.
- Alle Desinfektionsmaßnahmen müssen abgeschlossen sein
- Keine Überschneidungen von den Gruppen im und vor dem Raum.

Wenn wir uns alle an die Regeln halten, dann sollten wir ein einigermaßen normales Training haben und vor allen Dingen wieder eine schöne Zeit gemeinsam.

DENN: GEMEINSAM SIND WIR STARK!

