

Graz, am 7. Mai 2020

WIR STARTEN LANGSAM WIEDER DURCH

Aufgrund der neuesten Lockerungen im Bezug auf die COVID 19 Präventionsmaßnahmen können wir langsam und unter Einhaltung genauer Hygienemaßnahmen wieder im Freien durchstarten.

Wir nehmen unsere Verantwortung sehr ernst und dürfen euch hiermit unsere Auflagen für die Trainingseinheiten präsentieren:

1. Begrüßung

- a. Wir bitten von sämtlichen persönlichen Begrüßungsritualen (Händeschütteln etc.) Abstand zu halten. Dies gilt sowohl innerhalb der Gruppe als auch für das gesamte TrainerInnenteam.

2. Hygieneregeln

- a. Die allgemeinen Hygieneregeln (regelmäßiges Händewaschen, nicht mit den Händen ins Gesicht greifen, in Ellenbeuge oder Taschentuch Husten oder Niesen) sind einzuhalten.
- b. Das Tragen eines Mundschutzes ist nicht zwingend vorgeschrieben.
- c. Wir ersuchen alle TeilnehmerInnen sich vorab die Hände mit Desinfektionsmittel gründlich einzureiben.
- d. Das Desinfektionsmittel kann selber mitgebracht werden oder wird von uns zur Verfügung gestellt.

3. Trainingsmaterial

- a. Wir ersuchen die TeilnehmerInnen eigene Trainingsmaterialien mitzunehmen (Nordic Walking Stöcke)
- b. Wenn keine eigenes Trainingsmaterial vorhanden ist, bekommen die TeilnehmerInnen sorgfältig desinfizierte Trainingsmaterialien von uns (wir bitten vorab um Info), welche für die gesamte Einheit nicht mit anderen getauscht werden. Im Anschluss an die Einheiten ersuchen wir Sie dieses mit von uns zur Verfügung gestelltem Desinfektionsmaterial wieder zu reinigen.

4. Trainingsablauf

- a. Wir werden ein Setting einrichten in dem ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den einzelnen TeilnehmerInnen gegeben ist.
- b. Es wird keine Partnerübungen oder dergleichen geben
- c. Trainingsgruppen dürfen (inkl. Trainer) maximal zehn Personen umfassen und sollten in der gleichen Zusammensetzung bleiben.
- d. Personen, die Symptome aufweisen oder sich krank fühlen, dürfen am Sportbetrieb nicht teilnehmen.
- e. Generell wird eine risikoarme Sportausübung empfohlen
- f. Auf Angehörige von Risikogruppen (z.B. Vorerkrankungen wie Diabetes oder Immunsuppression) ist besondere Rücksicht zu nehmen. Diese dürfen nur allein trainieren.

Mit sportlichen Grüßen

Mag. Georg Jillich