****

**VfL Grünhof-Tesperhude von 1909 e.V.**

Turnen ∙ Fußball ∙ Tischtennis ∙ Gymnastik ∙ Jedermannsport ∙ Leichtathletik

Aerobic ∙ Pilates ∙ Prellball ∙ Volleyball ∙ Tabata ∙ Latin-Dance ∙ Sportabzeichen ∙ Yoga

Sportanlagen: 21502 Geesthacht-Grünhof, Westerheese

**Verhaltensregeln**

**Distanzregeln einhalten**

Mindestabstand von 2,0 Metern zwischen den anwesenden Personen. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen.

**Körperkontakte auf das Minimum reduzieren**

Sport und Bewegung werden kontaktfrei durchgeführt. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Spielsportarten, findet nicht statt. Fehlerkorrekturen finden ausschließlich verbal statt. Es wird keine Hilfestellung gegeben.

**Hygieneregeln einhalten**

Vor dem Training Händewaschen oder desinfizieren. Eigene Sportmatte oder zumindest ein großes Badetuch mitbringen und über die Sportmatte legen (nur wenn im Outdoor-Sport vom Übungsleiter gefordert/benötigt wird). Benutzte Geräte werden nach der Benutzung desinfiziert.

**Umkleiden und Duschen weiterhin geschlossen**

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen ist nicht möglich. Sie kommen in Sportkleidung zum Training und gehen in Sportkleidung.

**Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen**

In der Übergangsphase wird auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training verzichtet.

**Trainingsgruppen verkleinern**

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert.

**Trainingszeiten**

Die Sportangebote finden zeitlich versetzt statt, sodass wenig bis keine Begegnungen der Sportgruppen stattfinden und keine Wartezeiten entstehen. Daher gehen Sie bitte direkt nach Trainingsende über den Seiteneingang vom Vereinsgelände! Betreten wird das Sportgeländer über die Vorderseite des Vereinsheimes (Ecke Jahnstr./Westerheese).

**Keine Zuschauer**

Zuschauerinnen und Zuschauer dürfen die Anlage nicht betreten.

**Krankheitssymptome**

Nur wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen. Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wird/wurde, dürfen nicht an den Sportstunden teilnehmen und melden dies telefonisch oder per E-Mail schnellstmöglich dem 1. Vorsitzenden, Andreas Fibranz, unter 0160/5050500 oder fibranz@me.com.

**Risiken in allen Bereichen minimieren**

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn Sie bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl haben, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren sind, sollten Sie darauf verzichten.

**Hausrecht**

Trainer/innen und Übungsleiter/innen genießen während der Durchführung der Angebote Hausrecht auf der Anlage. Entsprechend sind deren Anweisungen und Anordnungen während des Aufenthaltes auf dem Vereinsgelände zu befolgen!