



# Training in Zeiten von Corona

1. Training ausschließlich draußen
2. Feste Trainingsgruppen (max. 5 SportlerInnen plus Trainer)
3. Körperkontakt zwischen den Teilnehmern muss vermieden werden
4. Abstand bei allen Übungen(bspw. Laufleiter) 2m
5. Abstand Lauftraining (Kondition) 10m
6. An- und Abreise zur „Trainingsstätte“ unter Einhaltung der Abstandsregel 1,50m nur mit Mund-Nasenschutz.
7. keine Fahrgemeinschaften zu den Trainingsstätten
8. Nutzung von angeschlossenen Sanitäreinrichtungen(Dusche, WC) ist untersagt
9. Trainingsgeräte (Kegel, Laufleiter) werden ausschließlich vom Trainer bewegt, auf weiteres Trainingsequipment ist zu verzichten (bspw. Hanteln, Springseile)

In Anlehnung an die Leitplanken des DOSB und gemäß Landesverordnung Schleswig-Holstein (04.05.-17.05.2020)

**Nächste Stufe** (Zeitpunkt noch nicht bestimmt):

## **Kleingruppen Indoor**

- Regeln analog oben
- Trainingsort Sporthalle