

Training mit Corona

Liebe Schüler/-innen,
Liebe Eltern,

herzlichen Dank für eure Geduld in der Corona Situation und für eure Unterstützung in dieser Zeit! Wir haben euch liebe Schüler sehr vermisst. Umso mehr freuen wir uns, dass wir seit Juni wieder mit euch unter Auflagen trainieren dürfen.

Um uns alle bestmöglich zu schützen, haben wir einige Informationen und Vorgaben zusammengestellt und wir möchten euch bitten, euch an unsere Vorgaben zu halten.

Infos zum Trainingsablauf:

- Die Zahl der teilnehmenden Personen pro Training ist auf max. 10 begrenzt.
- Die Little Dragons, Dragon Kids und Dragon Fighters trainieren wie bisher
Little Dragons: 17:30 Uhr – 18:30 Uhr
Dragon Kids: 18:30 Uhr – 19:30 Uhr
Dragon Fighters: 20:00 Uhr – 21:30 Uhr
- Vor und nach jedem Training werden sämtliche Türgriffe, Toiletten desinfiziert und der Boden täglich gereinigt.
- Um einen guten Luftaustausch mit Frischluft zu gewährleisten, werden wir während dem Training die Türen und Fenster geöffnet lassen.
- Die Handtücher in den Toiletten wurden durch Papierhandtücher ausgetauscht.
- Für Alle, die am Mattentraining noch nicht teilnehmen möchten oder können, stehen weiterhin in unserem Mitgliederbereich die Trainingsvideos und Trainingspläne zur Verfügung.

Vorgaben für Euch im Training:

- Kommt **ausschließlich** nur **gesund** zum Training. Wer sich krank fühlt oder Grippesymptome hat, darf auf keinen Fall zum Training erscheinen.
- Haltet Abstand, mindestens 1,5 Meter.
- Bleibt vor der Tür stehen, die Trainer holen euch ab.
- Beim Betreten werden die Hände desinfiziert, bei den Kindern übernehmen das die Trainer. Sollte jemand von den Kindern die Händedesinfektion nicht wünschen, bitte Bescheid geben. Die Erwachsenen desinfizieren sich die Hände bitte selbständig.
- Lasst eure Gürtel zu Hause. Im Training werden aktuell keine Gürtel mehr gebunden. (betrifft Kindertraining)
- Die Umkleiden bleiben geschlossen, kommt bereits umgezogen zum Training, sodass ihr nur noch Schuhe und Socken ausziehen braucht. Ihr könnt auch in Anti-Rutsch-Socken oder Turnschlappchen vorübergehend trainieren.
- Toiletten sind geöffnet, idealerweise geht nochmals vor dem Training zu Hause auf die Toilette.
- Es kann ein eigenes Handtuch mitgebracht werden, um eure Trainingsfläche vor Schweiß zu schützen.
- Vorübergehend setzen wir beim Kindertraining die Trinkpause aus. Bitte Getränke zu Hause lassen, um eine Verwechslung zu vermeiden.

Allgemeine Hygieneregeln:

- Achtet auf Händehygiene, das heißt mind. 20 Sek. die Hände mit Seife waschen.
- Beachtet die Hust- und Niesetikette, husten und niesen in die Armbeuge.
- Einwegtaschentücher verwenden und nach Benutzung direkt entsorgen und Hände waschen.
- Vermeidet Kontakt zu kranken Personen.
- Nicht mit ungewaschenen Händen ins Gesicht fassen.

Wir freuen uns riesig auf euch! Bis bald im Training!

Euer Team der Kampfsportschule Kandemir