

- Bei jeglichen Krankheitssymptomen ist ÜL/TR das Betreten der Sportstätte, die Leitung der Sporteinheit sowie die Teilnahme an sonstigen Vereinsangeboten untersagt. Eine Information an den Verein und die Teilnehmenden muss umgehend erfolgen.
- Jede*r Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung sowie vor Beginn der Sporteinheit bestätigen:
 - Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
 - Vor und nach der Sporteinheit muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.
 - Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.
- Die ÜL/TR und Teilnehmenden reisen individuell und möglichst bereits in Sportbekleidung zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
- Jede*r Teilnehmende bringt eigene Handtücher und Getränke zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet und werden stets in ausreichendem Abstand zu den persönlichen Gegenständen der anderen Teilnehmenden abgelegt. Gleiches gilt für eigene Matten oder Sportgeräte.
- Zwischen den Sporteinheiten sollte eine Pause von mindestens 10 Minuten vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen durchzuführen, einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen und die Räumlichkeit/Trainingsfläche sehr gut zu lüften.
- Zwischen den Sporteinheiten im Freien ist eine Pause von mindestens 10 Minuten einzuhalten, um die kontaktfreie Nutzung von Umkleide- und Duschräumen sicherzustellen. Auch diese sind sehr gut zu lüften oder sollten ggf. geschlossen bleiben.
- Jegliche Körperkontakte, z. B. bei der Begrüßung müssen unterbleiben.
- Die ÜL/TR weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit individuelle Trainings- und Pausenflächen zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert (z. B. mit Hütchen, Kreisen, Stangen usw.). Ein Verletzungsrisiko ist dabei zu vermeiden.
- Die Teilnehmenden werden vor jeder Sporteinheit auf die geltenden Verhaltensmaßnahmen/Hygienevorschriften hingewiesen.
- Die ÜL/TR sollten Anwesenheitslisten führen, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.

- Die ÜL/TR reinigen und desinfizieren sämtliche bereitgestellten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen). Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt.
- Wenn Teilnehmende eigene Materialien und Geräte mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.

Allgemeine Regeln während der Trainingseinheit – Checkliste:

- Wenn sich Teilnehmende während der Sporeinheit entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch Abmelden bei dem*der Trainer*in/ Übungsleiter*in geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Toilettenanlagen.
- Max. 300 Gästen und Zuschauer*innen ist der Zutritt zur Sportstätte gestattet. Es ist zu berücksichtigen, dass ggf. viel weniger Aktive in oder auf der Sportstätte aktiv sein dürfen, wenn die Abstandsregeln sonst nicht eingehalten werden können.
- Der Mund-Nasen-Schutz kann während der Sporeinheit abgelegt werden. Für den Fall einer Verletzung muss der Mund-Nasen-Schutz jedoch immer in Reichweite aller Teilnehmenden sein.
- Es werden keine Speisen oder Getränke ausgegeben.

Während der Trainingseinheit mit Gruppen ohne Körperkontakt – Checkliste:

- Die ÜL/TR gewährleisten, dass der Mindestabstand von 1,5 Metern während der gesamten Sporeinheit möglichst eingehalten wird.
- Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität ist es ratsam, den Mindestabstand großzügig auszulegen.
- Sämtliche Körperkontakte müssen während der Sporeinheit unterbleiben.
- Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.
- Auch in Geräteräumen sind die Abstände von 1,5 Metern einzuhalten.

Während der Trainingseinheit mit Gruppen mit Körperkontakt – Checkliste:

- Die maximale Zahl der Teilnehmer*innen einer Trainingsgruppe beträg. 30 Personen drinnen und draußen.
- Werden größere Trainingsgruppen 30-er Gruppen unterteilt, so dürfen diese keinen Kontakt untereinander haben.
- ÜL/TR zählen dann zur 30-er-Trainingsgruppe, wenn sie aktiv am Sportbetrieb teilnehmen (Mitspieler*in/Hilfestellungen).