

## Wichtige Information zur Wiederaufnahme des Trainings ab dem 08. Juni 2020!

Liebe U-Chong Mitglieder, liebe Eltern, liebe Aktive,



zuerst einmal bedanken wir uns herzlichst für eure Geduld, euer Engagement bei unserem Online Training und insbesondere für euer entgegengebrachtes Verständnis und Vertrauen!

Wir freuen uns nun sehr euch mitteilen zu dürfen, dass wir unseren Trainingsbetrieb wieder aufnehmen können. Aufgrund der besonderen Situation müssen wir jedoch einige spezielle Maßnahmen treffen – eure Gesundheit und der achtsame Umgang miteinander steht natürlich stets im Vordergrund. **Ab Montag, 8. Juni 2020 sind daher folgende Regeln zu beachten:**

- 1) **Trainingsplan:** Es gibt einen speziellen **Trainingsplan** und wir haben uns auf das Training in dieser speziellen Zeit mit neuen Ideen besonders vorbereitet, damit wir kontaktlos, sicher und gesund bleiben und trainieren können.
- 2) **Regeln:** Die Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln sind von allen **ausnahmslos einzuhalten!** Dies ist für eure Sicherheit äußerst ausschlaggebend und sehr wichtig.
- 3) **Anmeldung:** Bitte gebt uns **immer im Vorfeld** Bescheid (E-Mail oder Telefon), an welchen Tagen und zu welcher Uhrzeit ihr ins Training kommen werdet.

Bei Fragen könnt ihr euch gerne jederzeit an das U-Chong Trainerteam wenden. Wir freuen uns sehr, mit euch wieder – auch wenn ein wenig anders und etwas außergewöhnlich, aber gesund und mit viel Spaß – trainieren zu können.

Bleibt gesund und bis nächste Woche!  
Euer U-Chong Sabom & Trainerteam

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30 – 10.20			Erw. Alle Gürtel- grade		Erw. Alle Gürtel- grade
16.00 – 16.45	17.30 – 18.15  Kinder Alle Gürtel- grade	Kinder Grün-blau bis Schwarz	Kinder Weiß bis Grün	Kinder Grün-blau bis Schwarz	Kinder Weiß bis Grün
17.15 – 18.00		Kinder Weiß bis Grün	Kinder Grün-blau bis Schwarz	Kinder Weiß bis Grün	Kinder Grün-blau bis Schwarz
18.30 – 19.20	20.00 – 20.50  Jgdl./Erw. Alle Gürtel- grade	Jgdl. + Erw. Grün-blau bis Schwarz	Jgdl. + Erw. Weiß bis Grün	Jgdl. + Erw. Grün-blau bis Schwarz	Jgdl. + Erw. Alle Gürtel- grade
19.50 – 20.40		Jgdl. + Erw. Alle Gürtel- grade 	Jgdl. + Erw. Grün-blau - Schwarz	Jgdl. + Erw. Alle Gürtel- grade 	

## Wichtig:

- Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl folgende Bitte an alle Aktiven:
  - **Farbeinteilungen** für die Gürtel **sind unbedingt einzuhalten !!**
  - Bitte (vorrübergehend) nur **insgesamt 2x die Woche** das **Training besuchen !!**
  - Jgdl.+Erw. (auch DAN) **Dienstags und Donnerstags um 19.50 Uhr kommen !!**

! Jedes Training immer Anmelden via E-Mail [u-chong@t-online.de](mailto:u-chong@t-online.de) oder Mobil **0172 907 8801** !

! Bitte teilt uns **eure Handynummer oder eure E-Mail Adresse** mit (falls noch nicht geschehen), damit wir euch immer schnellstmöglich informieren können!

Danke ☺



## A) SCHUTZMAßNAHMEN

### 1. ABSTAND HALTEN:

Oberstes Gebot ist die Einhaltung der Mindestabstandsregel von 1,5 Metern zwischen Personen.

- i. Dafür haben wir vor der Tür, im Flur und auf dem WC der Taekwondo Schule Bodenmarkierungen angebracht. Falls mehrere Mitglieder gleichzeitig in die Taekwondo Schule eintreten wollen, kann man mit Hilfe der Markierungen Abstand halten.
- ii. Vor der Schule darf sich keine Warteschlange bilden.
- iii. In der Halle haben wir ebenfalls Markierungen angebracht. Man steht nur auf seiner zugewiesenen Matte und bleibt beim Training auch innerhalb der Matte.

### 2. AUSSCHLUSS VOM TRAINING:

Für folgende Personen ist das Betreten der Taekwondo Schule untersagt:

- Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen und
- Personen mit Erkrankungssymptomen für Covid-19 (z. B. Atemprobleme, Fieber, trockener Husten, Verlust des Geschmackssinnes, Übelkeit, Durchfall etc.)



### 3. MASKENPFLICHT:

Außerhalb des Trainings ist in geschlossenen Räumen, insbesondere beim Betreten und Verlassen der Taekwondo Schule, im Flur sowie bei der Nutzung von WC-Anlagen eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen.

### 4. HYGIENE

Bitte, **regelmäßig & gründlich Hände waschen**: Hände von allen Seiten bis zum Handgelenk mit Seife einreiben und nach 30 Sekunden unter fließendem Wasser abspülen. Anschließend die Hände mit einem trockenen und sauberen Handtuch o. Papierhandtuch abtrocknen.

Desinfektionsmittel benutzen, wenn keine Möglichkeit zum Waschen der Hände besteht.

### 5. VERHALTEN BEI HUSTEN ODER NIESEN:

Halten Sie beim Husten oder Niesen Abstand zu anderen Personen. Husten oder niesen Sie, wenn möglich, in Papiertaschentücher oder halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase. Taschentücher oder Papierhandtücher nur in einem Mülleimer entsorgen.



## **B) VERHALTENSREGELN**

Darüberhinaus sind folgende Verhaltensregeln zu beachten:

### **1. UMGEZOGEN ERSCHEINEN**

Die Nutzung von Umkleidekabinen ist nicht möglich. Daher Taekwondo Anzug oder Sportbekleidung bereits Zuhause anziehen.

### **2. KEINE ZUSCHAUER**

Eltern bzw. Begleitpersonen dürfen Ihre Kinder nur vor und nach dem Training vorbeibringen bzw. abholen.

### **3. HALLENEINLASS**

Der Einlass zu Halle ist erst 5 bis 10 Minuten vor dem Trainingsbeginn möglich, damit das Durchqueren des Eingangsbereichs möglichst kontaktlos erfolgt. Nach Eintritt der Schule wird jedem eine individuelle Fläche zugeteilt. Die Maske und z.B. Schlüssel, Portemonnaie oder andere Wertgegenstände können in einem individuell zugewiesenen Regal abgelegt werden.

### **4. TRAININGSSCHUHBEKLEIDUNG BENUTZEN**

Während des Trainings sind geeignete Taekwondo Schuhe oder Turnschlappchen zu tragen. Zu Ihrem Wohl haben wir uns entschieden, dass alle im Training eine geeignete Schuhbekleidung anziehen. Bitte besorgen Sie entweder Taekwondo-Schuhe oder Turnschlappchen. Zur Not kann man in den ersten Wochen mit Socken trainieren.

### **5. DESINFIZIEREN DER HÄNDE**

...vor und nach dem Training. Dafür stellen wir geeignete Desinfektionsmittel zur Verfügung.