

Trainingskonzept Vereinssport

Verein: Kanufreunde Rostocker Greif e.V.
Gaffelschonerweg 6
18055 Rostock



1. Allgemeine Maßnahmen zum Schutz vor Ansteckung

1. Sportlerinnen und Sportler dürfen bei jeglichen Krankheitssymptomen nicht am Training teilnehmen.
2. Für Sportlerinnen und Sportler, die in den letzten 14 Tagen Kontakt mit einer auf SARS-CoV-2 positiv getesteten Person hatten, ist die Teilnahme am Training ebenfalls nicht gestattet.
3. Fahrgemeinschaften zum/ vom Training mit Personen aus verschiedenen Haushalten sind zu vermeiden.
4. Mindestabstand von 2,0 m ist bei der Interaktion auf dem Bootshausgelände außerhalb des Trainings zu jeder Zeit einzuhalten.
5. Umkleide- und Gemeinschaftsräume sind gesperrt. In den Toiletten sind die Abstands- und Hygienevorschriften unbedingt einzuhalten.
6. Möglichst in Sportkleidung zum Training kommen, um Umziehen vor Ort zu vermeiden.
7. Gewohnte Rituale zur Begrüßungen, Verabschiedung oder ähnlichen („Abklatschen“, Umarmungen,...) sind ohne Berührungen zu erfolgen.
8. Es wird eine Teilnehmerliste von jedem Training geführt.

2. Individuelles Kraft-/ Fitnessstraining am KfRG

1. Eine Anmeldung zum Training ist erforderlich (Online-Kalender), um Überschneidungen von Sportlerinnen und Sportlern zu vermeiden.
2. Begrenzung der Teilnehmerzahl auf 2 Personen.
3. Ein Training findet ausschließlich im Freien statt.
4. Es werden keine Partnerübungen durchgeführt.
5. Die Sportlerinnen und Sportler bringen eigene Unterlagen (z.B. Handtuch, Matte) mit.
6. Vor und nach dem Training sind die Hände zu waschen.
7. Eventuell benutzte Geräte/ Gewichte werden vor und nach dem Training gereinigt.

3. Individuelles Paddeltraining am KfRG

1. Eine Anmeldung zur Bootsnutzung ist erforderlich (Online-Kalender), um Überschneidungen von Sportlerinnen und Sportlern zu vermeiden.
2. Mindestabstand von 2,0 m bei der Interaktion ist auf dem Bootshausgelände zu jeder Zeit einzuhalten.
3. Für das Betreten des Stegs sind separate Ein- und Ausgänge zu nutzen (mit Schildern gekennzeichnet)
4. Griffflächen an Vereinsmaterial (Paddeln und Booten) werden vor und nach dem Training gereinigt.
5. Fahrten in Mannschaftsbooten sind auf das Notwendigste zu reduzieren.

4. Fitnessstraining in Trainingsgruppen am KfRG

- Auflistung der Trainingstermine mit Verantwortlichen in beiliegender Liste.
- 1. Fitnessstraining findet ausschließlich im Freien statt.
- 2. Es werden keine Partnerübungen durchgeführt.
- 3. Die Sportlerinnen und Sportler bringen eigene Unterlagen (z.B. Handtuch, Matte) mit.
- 4. Vor und nach dem Training sind die Hände zu waschen.
- 5. Eventuell benutzte Geräte/ Gewichte werden vor und nach dem Training gereinigt.
- 6. Begrenzung der Teilnehmerzahl pro Trainingsgruppe auf maximal 12 Personen.

5. Paddeltraining in Trainingsgruppen am KfRG

Drachenboot und Einzelboote

- Auflistung der Trainingstermine mit Verantwortlichen in beiliegender Liste.
- 1. Mindestabstand von 2,0 m bei der Interaktion ist auf dem Bootshausgelände zu jeder Zeit einzuhalten. Eine Unterschreitung des Mindestabstands ist während des Trainings möglich.
- 2. Für das Betreten des Stegs sind separate Ein- und Ausgänge zu nutzen (mit Schildern gekennzeichnet).
- 3. Das Begegnen von wechselnden Trainingsgruppe ist zu vermeiden.
- 4. Auf Korrekturen der Paddeltechnik oder ähnliches über taktile Reize wird verzichtet.
- 5. Griffflächen an Vereinsmaterial (Paddeln und Booten) werden vor und nach dem Training gereinigt.
- 6. Vor und nach dem Training sind die Hände zu waschen.
- 7. Begrenzung der Teilnehmerzahl pro Einheit auf maximal 20 Sportler + 1 Steuermann (im Drachenboot). Auf die Besetzung der Trommlerposition wird im Drachenboot verzichtet.

gez. _____
Vorstandsvorsitzender
(Axel Goldbecher)