



Ablauf einer Trainingseinheit in der Corona Zeit

ab dem 10.06.2021

Öffnungsstufe 3

Es gelten die Hygienevorschriften und Abstandsregeln von min. 1,5 Metern

MBC - Online

Trainingszeiten: zur Zeit nicht mehr vorgesehen.

MBC - Hallen

<u>Trainingszeiten:</u>	3	vormittags	Mo. ; Mi. ; Fr.	10:00 Uhr
	2	vormittags	Samstag	10:00 ; 11:15 Uhr
	20	abends	Mo. – Fr.	16:30 ; 17:45 ; 19:00 ; 20:15 Uhr

MBC - max. Teilnehmerzahlen

<u>pro Trainingseinheit:</u>	Boxen-Kick-Thai	10 Personen	plus Trainer
	Kraftraum	2 Personen	
	Laufband	1 Person	

<u>Trainingszeit:</u>	60 Minuten	<u>Transferzeit:</u>	15 Minuten
-----------------------	------------	----------------------	------------

Dein „must have“:

- Nachgewiesen negativer Corona –Test 24 / 60 Std. siehe unten
- Nachgewiesen genesen oder vollständig geimpft
- Gesichtsmaske FFP2
- Saubere Hallenschuhe / Boxstiefel
- Boxsport Equipment incl. Sprungseil (PVC)
- Du hast die kostenlose Doodle App und Du hast Dich rechtzeitig zum Training angemeldet.

Akzeptierte Tests und Nachweise

- Corona-Tests die nicht älter als 24 Std, bzw. 60 Std. für Schüler, sind.
- Die Nachweise müssen von einer offiziellen Schnellteststelle ausgestellt sein.
- Als geimpft gilt, wer einen Nachweis über den vorhandenen vollständigen Impfschutz vorlegt. Dieser ist 14 Tage nach Erhalt der letzten erforderlichen Impfdosis gegeben.
- Als genesene Person gilt, wer über einen Nachweis verfügt, der bescheinigt, seit mindestens 28 Tagen und maximal vor 6 Monaten mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 infiziert gewesen zu sein.
- Anerkannt werden dafür PCR-Befunde eines Labors oder einer Teststelle, sowie ärztliche Atteste, Absonderungs- oder andere Bescheinigungen von Behörden, wenn sie Angaben zu Testart und Testdatum enthalten.
- Nicht anerkannt werden beispielsweise Antikörpernachweise, Krankheitsatteste



1. Wai!

- Kein Händeschütteln.
- Keine unnötigen Berührungen.
- Kein Umarmen, kein Handshake.



2. TEILNAHME DOKUMENTIEREN !

- Anmeldung ausschließlich via Whats App (Links über Whats App Gruppe und auf der Homepage)
- Keine Gäste, keine Ausnahmen!



3. HÄNDE DESINFIZIEREN, HÄNDE WASCHEN!

- Beim Reinkommen und beim Rausgehen.
- Haltet Euch an die gesetzlich vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen.



4. PERSÖNLICHE HYGIENE!

- Trainingsausrüstung und Bekleidung sind immer frisch und gewaschen.
- Es wird nur mit eigener Ausrüstung trainiert.
- Eurer Material ist immer bei Euch.



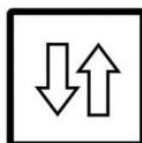
5. MASKE TRAGEN!

- Wenn möglich mit Trainingsmaske arbeiten.



6. KRANK? KEIN TRAINING!

- Egal welche Symptome! Keine Diskussion.
- Niesen und Husten in die Armbeuge.
- Safety First!



7. STEP BACK!

- Vortritt lassen im Treppenhaus: Abstand halten wo möglich.
- Grundsätzlich: Erst raus, dann rein. Erst runter, dann rauf.



8. ABSTAND EINHALTEN: 2 METER MINIMUM

- Wer trainiert, atmet mehr: Also Im Zweifel mehr Abstand halten.



9. GERÄTE DESINFIZIEREN!

- Hygienereiniger und Papier nutzen.
- Danach in den Eimer damit.



10. ZUHAUSE DUSCHEN!

- Die Umkleiden bleiben vorerst geschlossen.
- Toiletten nach der Benutzung desinfizieren.

Der Ablauf der Trainingseinheit / Hygiene Regeln

ACHTUNG - Der Sicherheitsabstand von mind. 1,5 Metern ist immer einzuhalten

Vor Beginn der Trainingseinheit:

- **Mit angelegter Gesichtsmaske** findest Du Dich +/- 5 Minuten vor Deiner gebuchten Trainingszeit vor der Halle ein.
- Du begrüßt Deine Vereinskollegen nur verbal = kontaktlos.
- Du kommst komplett „sportfertig“ (Kleidung) zum Training.
- Du wirst einzeln aufgefordert die Halle zu betreten.
- Du ziehst Deine Straßenschuhe sofort am Eingang aus und behältst diese ständig bei Dir.
- Du wäschst und desinfizierst dir Deine Hände.
- Dir wird vom Trainer ein Trainingsplatz zugewiesen und Du gehst mit ALL Deinen Sachen incl. Deinen Straßenschuhen an Deinen Trainingsplatz.
- Du stellst Deine Straßenschuhe an Deinem Trainingsplatz auf das dort bereitliegende Handtuch ab und ziehst **erst jetzt Deine Maske aus**.
- Du verlässt Deinen Platz NICHT unaufgefordert / ungefragt.
- Du beschäftigst Dich selbständig bis das Training beginnt.

Alle Abläufe sollten / müssen reibungslos, sauber und schnell ablaufen.

Die Trainings- einheit z.B.:

- | | |
|-----------|---|
| 17:45 Uhr | Das Training beginnt pünktlich.
Die Trainingszeit beträgt 60 Minuten. |
| 18:45 Uhr | Das Training endet.
Dein persönliches 5 Minuten Cooldown Programm beginnt. |
| 18:50 Uhr | Du ziehst Dich, wenn erforderlich, an Deinem Platz um,
ziehst Deine Straßenschuhe an.
Du desinfizierst Deinen Platz in folgender Reihenfolge
1. Trainingsgeräte (Sandsack, Sprungseil, etc.).
2. Bodenfläche. |
| 18:55 Uhr | Du legst Deine Maske wieder an und verlässt einzeln
auf Anweisung / Aufforderung des Trainers auf
direktem Weg die Halle OHNE Handschlag,
High Five oder ähnlichen Gesten = kontaktlos
Alle Gruppen, bis auf die letzte des Tages, verlassen die
Halle über den Notausgang . |

**Kontakt-
Training:**
(Ab Öffnungsschritt 3)

Kontakttraining ist pro Trainingseinheit (TE) mit jeweils einem festen Trainingspartner möglich.
Das Wechseln des Partners während einer Trainingseinheit ist somit NICHT gestattet.

Unter Kontakttraining ist zu verstehen:

- Prätzen Training (PT)
- Partnerübungen (PÜ)
- Bedingtes Sparring (BS)

Achtung: Kontakttraining erhöht das Infektionsrisiko

Sparring:
(Ab Öffnungsschritt 3)

Das Sparring ist in 2er, 3er und 4er Gruppen möglich.
Die Gruppen teilt der Trainer ein.
Eine Durchmischung der Gruppen ist während der Sparringseinheit nicht gestattet. Jede Gruppe bleibt für sich.

Achtung: Kontakttraining erhöht das Infektionsrisiko

**Stations-
Training:**

Beim Stationstraining wird zu Beginn der Trainingseinheit eine Station / Gerät / Boxsack zugewiesen.
An dieser Station / Gerät / Boxsack trainierst Du alleine.
Ein Kontakt mit einem Partner ist nicht gestattet.

Kraftraum:

Die Kraftraum - Zeiten sind identisch mit den Boxsport Zeiten:
10:00 Uhr - 16:30 Uhr - 17:45 Uhr - 19:00 Uhr - 20:15 Uhr

Die Buchungen der Trainingszeit erfolgt gleichfalls über den
Doodle Link KRAFTRAUM

Laufband:

Die Laufband - Zeiten sind identisch mit den Boxsport Zeiten:
10:00 Uhr - 16:30 Uhr - 17:45 Uhr - 19:00 Uhr - 20:15 Uhr

Die Buchungen der Trainingszeit erfolgt gleichfalls über den
Doodle Link LAUF BAND

Wichtige Information

Doodle:

- Du hast die kostenlose Doodle App heruntergeladen. Über die App kannst Du Deine Trainingstage verwalten.
- Die Zugangsdaten für die kommende Trainingswoche erhältst Du Samstag / Sonntag über die WhatsApp - Gruppen MBC I The Home of Boxing oder MBC Nachwuchs.
- Du nimmst Dir Zeit für Deine Anmeldung.
- Du unterscheidest gewissenhaft zwischen den drei Links
Link BOXEN Link KRAFTRAUM Link LAUFBAND
- Du überlegst Dir genau welche Tage Du auswählst.
- Du notierst Dir die Tage die Du „gebucht“ hast.
- Solltest Du nicht an einer Einheit, die Du gebucht hast, teilnehmen können, bitten wir Dich, Dich aus der Liste wieder auszutragen.

Notausgang:

Der Notausgang führt über den Hof der Bäckerei Rechkemmer auf das Schmiedgässle. Das Schmiedgässle führt auf die Mastallstraße.

Umkleidekabinen & Duschen:

Die Umkleidekabinen & Duschen bleiben aufgrund ihrer beengten Verhältnisse (Mindestabstand) noch geschlossen. Bitte stelle sicher das Du ausreichend trockene Kleidung zum wechseln mitführst. Danke.

Frühjahrszeit:

In der Frühjahrszeit wollen wir maximalen Schutz durch eine gute Belüftung unserer Trainingsstätte bewerkstelligen.

Aus diesem Grund möchten wir Dich bitten Dich entsprechend der zu erwartenden Witterung einzurichten. Danke.

Wir bitten Dich / Euch diese Regeln peinlichst genau und selbständig einzuhalten und zu befolgen.

Die hier getroffenen Maßnahmen gelten zu Deinem eigenen Schutz, zum Schutz der Gemeinschaft im Allgemeinen und die des MBC Ludwigsburg ins Besondere.

Vielen Dank für Deine / Eure Unterstützung und Deine / Eure Einsicht.

Euch allen viel Spaß beim Training und bleibt gesund

Euer MBC Team