



Ablauf einer Trainingseinheit in der Corona Zeit

ab dem 30.08.2021

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

MBC - Online

Trainingszeiten: zur Zeit nicht mehr vorgesehen.

MBC - Hallen

<u>Trainingszeiten:</u>	4	vormittags	Mo. ; Mi. ; Fr. ; Sa.	09:30 Uhr
	1	vormittags	Sa-	11.15 Uhr
	15	abends	Mo. – Fr.	16:45 ; 18:30 ; 20:15 Uhr

MBC - max. Teilnehmerzahlen

<u>pro Trainingseinheit:</u>	Kick -Boxen	14 Personen	plus Trainer
	Kraftraum	3 Personen	
	Laufband	2 Person	

<u>Trainingszeit:</u>	90 Minuten	<u>Transferzeit:</u>	15 Minuten
-----------------------	------------	----------------------	------------

Dein „must have“:

- **3G Pflicht** = **geimpft (vollständig) – genesen – getestet**
- Gesichtsmaske FFP2
- Saubere Hallenschuhe / Boxstiefel oder barfuß
- Boxsport Equipment incl. Sprungseil (PVC ohne Stahl oder Metall)
 - *Kann bei Bedarf käuflich in der Halle erworben werden.
 - *Equipment zum Probetraining nicht zwingend erforderlich.
- Du hast die kostenlose Doodle App und Du hast Dich rechtzeitig zum Training angemeldet.

Immer aktuell -Sicherheit und Vorsorge im Blick-



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.



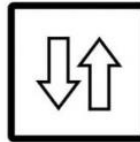
5. MASKE TRAGEN!

- Wenn möglich mit Trainingsmaske arbeiten.



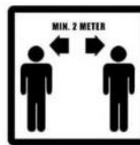
6. KRANK? KEIN TRAINING!

- 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.

Zu Punkt 2:

Anmeldung ausschließlich via Doodle

Zu Punkt 10:

Umkleidekabinen sind zugänglich.
Duschen sind zugänglich.

Der Ablauf der Trainingseinheit / Hygiene Regeln

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

3G Regel „getestet“:

Die Teilnehmer haben die Möglichkeit Ihre privaten Schnelltests, die die Teilnehmer selbst zu organisieren haben, unter Aufsicht eines zertifizierten Trainers, durchzuführen. Fällt das Ergebnis negativ aus ist eine Teilnahme am Training möglich. Zum Zweck eines reibungslosen Ablaufs, haben sich die Teilnehmer, die zu Testen sind, 30 Minuten vor dem Beginn der Einheit vor der Trainingshalle einzufinden.

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 am Eingang aus.
- Du wäschst und desinfizierst dir Deine Hände.
- Benutzung der Umkleidekabine nach Bedarf.
- Dir wird vom Trainer ein Trainingsplatz zugewiesen.
- **erst jetzt nimmst Du Deine Maske ab.**
- Du beschäftigst Dich selbständig bis das Training beginnt.

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

Die Trainings- einheit z.B.:

18:15 Uhr Teilnehmer die zu testen sind finden sich vor der Trainingshalle ein.

18:30 Uhr Das Training beginnt pünktlich.
Die Trainingszeit beträgt 90 Minuten.

20:00 Uhr Das Training endet pünktlich.

Variante1:

Du legst Deine **Maske wieder an** und kannst Dich, wenn erforderlich, in die Umkleidekabine, mit Deiner Tasche etc., begeben. Duschen ist möglich (siehe Duschen).

Du verlässt im Anschluss selbständig die Boxhalle.

Zuvor desinfizierst Du Deinen Platz in folgender Reihenfolge

1. Trainingsgeräte (Sandsack, etc.).
2. Bodenfläche.

Variante 2:

Du ziehst Dich, wenn erforderlich, an Deinem Platz um.
Zuvor desinfizierst Deinen Platz in folgender Reihenfolge

1. Trainingsgeräte (Sandsack, Sprungseil, etc.).
2. Bodenfläche.

20:05 Uhr

Du legst Deine **Maske wieder an** und verlässt auf direktem Weg die Halle OHNE Handschlag, etc. = kontaktlos.

Kontakt-

Training:

Unter Kontakttraining ist zu verstehen:

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

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.

Kraftraum:

Die Kraftraum - Zeiten sind identisch mit den Boxsport Zeiten:
Die Buchungen der Trainingszeit erfolgt gleichfalls über den
Doodle Link KRAFTRAUM

Laufband:

Die Laufband - Zeiten sind identisch mit den Boxsport Zeiten:
Die Buchungen der Trainingszeit erfolgt gleichfalls über den
Doodle Link LAUFBAND

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 | The Home of Boxing.
- 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 sind wieder zugänglich.
Duschen ist max. mit 3 Personen gleichzeitig möglich.
Maskenpflicht herrscht auf dem Weg zur Kabine,
in der Kabine, auf dem Weg aus der Kabine.
Maskenpflicht herrscht auf dem Weg zur Dusche und auf
dem Weg zurück.
Es gilt die Abstandsregel.

Jahreszeit:

In allen Jahreszeiten 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