

Auflagen und Regeln für die Wiederaufnahme des Lauftreff-/Nordic-Walking/Walking-Trainings des FTVs

Allgemeine Hinweise:

Am 06.05.2020 einigten sich die Bundesregierung und die Ministerpräsidenten der Bundesländer auf eine weitere stufenweise Lockerung / Öffnung der bisher im Rahmen der Corona-Pandemie angeordneten Maßnahmen.

Wie zu erwarten war, kann ab sofort ein Sport- und Trainingsbetrieb im kontaktlosen Breiten- und Freizeitsport unter weiteren Auflagen realisiert werden, sofern der Sport auf öffentlichen oder privaten Freiluftanlagen oder im öffentlichen Raum stattfindet.

Vereine, die keine eigene Sportanlage besitzen, können somit einen Sportbetrieb in kleinen Gruppen unter Einhaltung der Auflagen im öffentlichen Raum und auf öffentlichen Freiluftsportanlagen organisieren.

10 Leitplanken des DOSB:

Der DOSB hat hierfür 10 Leitplanken aufgestellt, in denen schon die meisten Regeln im Einzelnen erklärt werden.

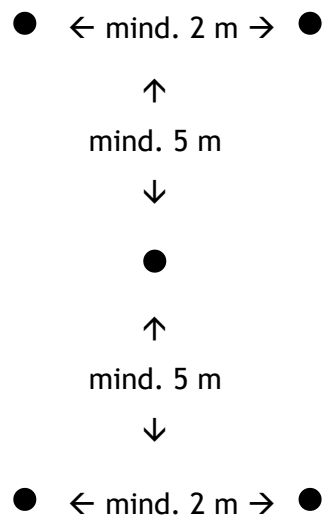
FTV-Regeln:

Darüber hinaus haben wir insbesondere für den FTV (hier Lauftreff und Nordic-Walking / Walking) die folgenden Regeln zusammengestellt.

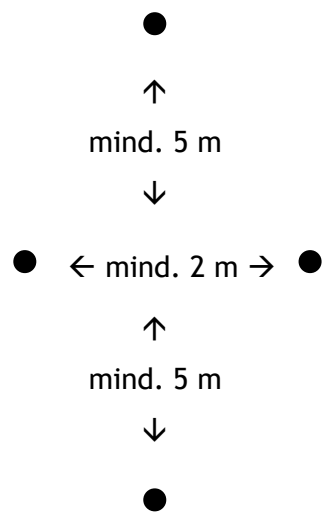
- Eine Gruppe besteht aus nicht mehr als 5 Personen, möglichst immer in gleichbleibender Besetzung.
- Es gibt mehrere Treffpunkte, dazu auf einem Extra-Blatt mehr Infos.
- Bitte kommt nicht zu früh, aber pünktlich zum Laufen, so dass wir kurz die Gruppen einteilen und dann direkt loslaufen können.
- Nur kontaktlose Begrüßung (auch nach so langer Zeit).
- Sportler im Windschatten haben ein erhöhtes Infektionsrisiko, wenn der Läufer davor infiziert ist. Deshalb empfehlen wir einen Abstand von 10 Metern, wenn man direkt hintereinander läuft. Für Walker reichen 5 Meter.
- Wenn man diagonal versetzt oder nebeneinander läuft, ist das Risiko geringer.
- Es laufen immer nur zwei nebeneinander.
- Nebeneinander laufend sollt ihr den Mindestabstand von 2 Metern einhalten.
- Beim Überholen den Kopf abwenden und zügig vorbeilaufen.
- Bei entgegenkommenden Personen hintereinander laufen.
- Nach dem Laufen bitte nicht abklatschen, am besten gleich den Weg nach Hause antreten.
- Mit Krankheitssymptomen bitte nicht zum Training kommen.
- Bitte schreibt euch zu Hause gleich auf, mit wem ihr in einer Gruppe gelaufen seid und bewahrt diese Information 2 Wochen auf.
- Bitte nehmt diese Regeln ernst, wir als Übungsleiter tragen die Verantwortung für das Einhalten der Regeln!
- Bitte informiert uns direkt, falls ihr euch infiziert habt.

Mögliche LaufgruppENZusammensetzungen:

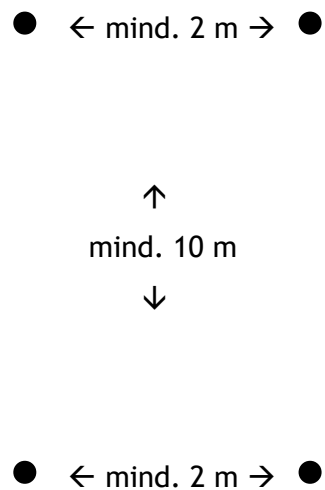
5 Läufer:



4 Läufer:



oder:



Treffpunkte:

