

Walking in der LA-Abteilung

Verhaltensregeln und organisatorische Abläufe

Die Verhaltensregeln gelten für die alle Walkinggruppen, das heißt sowohl für die regelmäßig stattfindenden Angebote als auch für die zeitlich begrenzten Kurse!

Veranstaltungen mit mehreren Teilnehmern erhöhen zwangsläufig das Risiko einer Ansteckung, insbesondere in dieser Zeit. Verhaltet euch deshalb auch unterwegs immer verantwortungsvoll und solidarisch gegenüber den Mitmenschen und beachtet die folgenden Regeln:

Allgemeines:

- Vor dem ersten Training / Kurs müssen alle Teilnehmer den Fragebogen zum Covid-19 des FLVW ausfüllen und beim Trainer vorlegen. Dieser wird dann wöchentlich mit Kontrolle der Anwesenheitsliste aktualisiert.
- Walkerinnen und Walker mit Symptomen einer Atemwegserkrankung oder vergleichbaren, gesundheitlichen Einschränkungen (leichte Erkältungssymptome mit z.B. Husten / Schnupfen) dürfen nicht am Training / Kurs teilnehmen. Auch bei einem wissentlichen Kontakt in den vergangenen zwei Wochen zu einer Covid-19 infizierten Person ist die Teilnahme untersagt. Wichtig: Wer am Training / Kurs teilnimmt, ist gesund!
- Personen, die einer Corona-Risikogruppe angehören, geben besonders acht.
- Der Plan und die Übersicht mit allen Maßnahmen und Regeln werden dem DJK – Vorstand, der LA-Abteilungsleitung sowie dem Sportamt der Stadt Coesfeld zur Kenntnisnahme vorgelegt.

Trainingsregeln:

- Vor jedem Training / Kurs meldet man sich an / ab, damit die Trainer schon vor der Einheit einen Überblick über die jeweilige Gruppengröße haben.
- Bitte reise individuell in Sportkleidung an und bilde keine Fahrgemeinschaften.
- Da keine abschließbaren Örtlichkeiten zur Verfügung stehen, bitte Wechselkleidung im Auto lagern.
- Die Abstellplätze für Fahrräder befinden sich an den bisher bekannten Stellen.
- Bitte sei pünktlich, jedoch nicht zu früh am Treffpunkt (ca. 5 Minuten vor Beginn ist optimal!)
- Mund-Nasen-Schutz ist Pflicht für Trainer und Teilnehmer bis zu Beginn und nach Ende der Einheit.
- Die Abstandsregel von mindestens 2,00 Meter gilt vor und nach dem Training / Kurs.
- Jeglicher Körperkontakt – auch zur Begrüßung – muss unterbleiben!

- Wenn ein eigenes Getränk mitgebracht wird, muss die Flasche namentlich gekennzeichnet sein.
- Zurzeit werden aus hygienischen Gründen keine Walkingstöcke ausgeliehen.
- Die Trainer geben zu Beginn des Trainings eine Einweisung in die zu beachtenden Abläufe.
- Die Trainer stellen die einzelnen Gruppen von maximal 5 Läufern (+ Trainer) zusammen.
- Die Trainer führen von den einzelnen Gruppen Anwesenheitslisten, auch um mögliche Infektionsketten nachvollziehen zu können.
- Die einzelnen Gruppen starten separat entweder zeitlich versetzt auf eine gemeinsame Runde oder wählen unterschiedliche Laufstrecken aus. Sie dürfen sich dort nicht treffen und gemeinsam laufen.
- Während des Trainings laufen die Teilnehmer seitlich versetzt und halten zu ihren Mitläufern den empfohlenen Mindestabstand von 2,00 Meter ein.
- Bitte stark frequentierte Laufstrecken und Orte wie die Promenade / Wohngebiete nicht nutzen.
- Bitte nehme vermehrt Rücksicht auch auf andere Personen und haltet Abstand
- Nach dem Training sollten die einzelnen Gruppen nicht aufeinander warten. Um eine größere Menschenansammlung zu vermeiden, verlassen die Teilnehmer zügig den Treffpunkt.

Wir wissen um die Einschränkungen, Regeln und Auflagen, hoffen aber auf Euer Verständnis und freuen uns auf einen hoffentlich guten Start in das gemeinsame Training ab nächster Woche,

Euer Walking-Trainer-Team!

Coesfeld, 16.05.2020