



# Sportverein Schwarz-Weiß 1926 Elmpt e.V.

## Abteilung

## KAMPFSPORT



### Verhaltensregeln

zur Teilnahme am:

Muaythai – Training

#### 1. Betreten und Verlassen des Vereinsgelände:

- Vor dem Training ist das Vereinsgelände, unter Einhaltung der Abstandsregel (mind. 1,5m), NUR über das Haupttor zu betreten.
- Nach Beendigung des Trainings ist das Vereinsgelände, unter Einhaltung der Abstandsregel (mind. 1,5m), NUR über die Seitentüren zu verlassen.

#### Regelung bei Außentraining:

- Vor Betreten des Vereinsgeländes sind bereits am Haupttor die Hände zu reinigen und desinfizieren.
  - Abstandsregel (mind. 1,5m) beachten!!
- Das Verlassen des Vereinsgeländes **nach dem Outdoortraining** erfolgt, unter Einhaltung der Abstandsregel (mind. 1,5m), wiederum durch das Haupttor

#### 2. Mund – Nasen – Schutz (MNS)

- Vor betreten des Vereinsgeländes ist ein MNS anzulegen.
- Der MNS ist, bis zur Freigabe des Ablegens durch den Trainer, zu tragen.
- Nach dem Ablegen des MNS ist dieser so abzulegen, dass ein schneller Zugriff gewährleistet ist.
- Wird die Halle / der Platz während des Trainings verlassen ist zuvor der MNS anzulegen.
- Nach Beendigung des Trainings ist der MNS sofort wieder anzulegen.

#### 3. Sportkleidung und Taschen

- Die Umkleide- und Duschräume sind nur von drei Personen gleichzeitig und unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5m zu nutzen.
- Die Anreise zum sowie die Abreise vom Training sollte jedoch nach Möglichkeit bereits in der benötigten Sportkleidung erfolgen.
- Taschen werden in der Halle / auf dem Trainingsplatz abgelegt.

#### 4. Betreten und Verlassen der Sporthalle

- Das Betreten der Sporthalle erfolgt, unter Einhaltung der Abstandsregel (min. 1,5m), ausschließlich über den mit der Bezeichnung „Eingang“ Beschilderten Bereich.
- Vor dem Betreten der Sporthalle sind die Hände zu reinigen und desinfizieren.
- Das Verlassen der Sporthalle erfolgt, unter Einhaltung der Abstandsregel (mind. 1,5m), ausschließlich über den mit der Bezeichnung „Ausgang“ Beschilderten Bereich.

## 5. Training:

### In der Halle:

- In der Halle ist „grundsätzlich“ der **Mindestabstand** von 1,5m einzuhalten!!
- Es findet **kein** Partnertraining statt  
Trainingsinhalt:    - Seilspringen  
                          - Techniktraining in Form von Schattenboxen  
                          - Pratzentraining **ausschließlich** mit dem **Trainer**  
                          - Trainer trägt dauerhaft MNS  
                          - Einzeltraining am Boxsack
- Bei jedem Wechsel am Boxsack ist dieser zuvor zu desinfizieren

### Außentraining:

- Im Außenbereich ist „grundsätzlich“ der **Mindestabstand** von 1,5m einzuhalten!!
- Bei einer Teilnahme von **bis** zu 10 Personen ist ein Partnertraining möglich!!  
- **kein** Partnerwechsel im Trainingsverlauf  
- **kein** Sparring  
- der **Pratzenhalter** hat einen MNS zu tragen
- Bei einer Teilnahme von **mehr** als 10 Personen gilt der gleiche Trainingsverlauf wie in der Halle!!

### Generell:

- Das Trainingsmaterial wird NUR durch den Trainer auf- und abgebaut sowie desinfiziert.
- Wenn möglich sind eigene Springseile zu nutzen.

## 6. Selbstauskunft / Trainingshandschuhe

- Um eine bestmögliche Sicherheit für alle Teilnehmer zu gewährleisten, muss Jeder vor dem Training eine Selbstauskunft ausfüllen und unterschreiben.