

Information für die Trainingsteilnehmer

- Das Training ist nur mit Voranmeldung (Doodle) möglich.
- Der Zutritt zum Boxgym ist nur auf Anweisung des Trainers möglich.
- Beim Betreten und Verlassen des Boxgyms muss ein Mundschutz getragen werden.
- Während des Trainings, sowie dem Betreten und Verlassen des Boxgyms ist ein Mindestabstand von 1,5 Meter zueinander einzuhalten.
- Umkleiden und Duschen sind bis auf Weiteres gesperrt. Daher bitte direkt in (sauberer) Trainingskleidung kommen.
- Beim Betreten des Vorraums bitte die Hände desinfizieren und in die Liste der Teilnehmer eintragen. Dann die Straßenschuhe ausziehen, über den Mittelgang in eines der markierten Trainingsfelder gehen und dort die Turnschuhe anziehen. Die Trainingstasche in das Trainingsfeld mitnehmen.
- Für Bodenübungen ist ein großes Handtuch erforderlich. Wer möchte, kann gerne auch eine eigene Trainingsmatte mitbringen.
- Die Toilette darf nur einzeln betreten werden. Anschließend gründlich Hände waschen!
- Das Training darf nicht über einen längeren Zeitraum an oder über der anaeroben Schwelle stattfinden. Daher auch bitte selbst darauf achten, dass der Puls nicht dauerhaft zu hoch ist (Faustformel für anaerobe Schwelle: $180 - \text{Alter}$).
- **Die Trainingsteilnahme ist in folgenden Fällen nicht erlaubt:**
 - Eines der folgenden Symptome innerhalb der letzten 14 Tage:
 - Husten
 - Schnupfen
 - Halsschmerzen
 - Durchfall
 - Störung des Geschmacks-/ Geruchssinns
 - Fieber
 - Kontakt zu einem bestätigten CoV-2 Fall oder einen Verdachtsfall innerhalb der letzten 14 Tage
 - Aufenthalt innerhalb der letzten 14 Tage in einem Landkreis, in dem die festgelegte Obergrenze der Neuinfektionen überschritten wurde
- **Wer eines der oben genannten Symptome an sich feststellt und innerhalb der letzten 14 Tage im Training war, hat umgehend den Verein darüber zu informieren (info@bsv-freiburg.de oder 0170 3590386).**

Bitte ggf. die Einhaltung der Regeln freundlich und bestimmt auch von anderen einfordern, damit wir alle mit möglichst geringen gesundheitlichen Risiken am Training teilnehmen können.