



Hygieneregeln SC Rettenberg e.V. zum Trainingsbetrieb der Nachwuchsläufer Nordisch und Alpin sowie der MTB-Gruppe (Gültigkeit bis zur Anpassung / Veränderung durch behördliche Auflagen):

- **Trainingsbetrieb findet ausschließlich im freien statt**  
(z.B. Koordinationsparcour im Wald)
- **Distanzregeln einhalten**  
(AbstandsGEBOTE von 2 Metern reduzieren die Übertragungswahrscheinlichkeit)
- **Körperkontakte auf ein Minimum reduzieren**  
(auf Händeschütteln, abklatschen, umarmen u.ä. wird verzichtet. Spielsport auf ein Minimum reduziert)
- **Umkleiden und Duschen zu Hause**  
(Der SCR unterhält keine Duschen und Umkleiden, sowie Toiletten)
- **Übungs- und Trainingseinheiten in Kleingruppen organisieren**  
(Der Sport- und Trainingsbetrieb im SCR ist nicht an eine bestimmte Personenzahl ausgerichtet, deshalb kann die Gruppengröße variabel gestaltet werden. Beim Lauftraining werden bspw. die Kleingruppen entsprechend der Leistungsfähigkeit zusammengestellt. Der verantwortungsvolle Umgang bei der Gruppen-Einteilung obliegt dem jeweiligen Übungsleiter oder Trainer.)
- **Nahegelegene Trainingsmöglichkeiten nutzen**  
Eine Slackline oder eine Koordinationsleiter lassen sich ohne besondere Voraussetzungen an gering frequentierten Orten nutzen.  
Wir reduzieren damit die Reisetätigkeit und verzichten in diesen Zeiten auf Fahrgemeinschaften
- **Risiko vermeiden**  
Insbesondere bei der Ausübung von Outdoorsportarten vermeiden wir riskante Situationen um Verletzungen vorzubeugen und vermeiden dadurch, das Gesundheits- und Rettungssystem zusätzlich zu belasten. Wir gehen nicht an unser persönliches Limit. Beispielsweise festigen wir auf der Slackline oder bei Sprungformen nur bekannte Bewegungsmuster. Bei der Wahl der Trails wählen wir die leichteren Varianten.
- **Bei Fahrten im Vereinsbus / bei Fahrgemeinschaften werden Masken angeraten**  
Die Fahrten werden bis auf weiteres auf ein Minimum reduziert

Alle oben stehenden Regeln sind aus den Empfehlungen des BLSV (Stand 03.07.2020 „Handlungsempfehlungen“) und des Dt. Skiverbandes (dort abgeleitet vom sechsten Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung & Rahmenhygienekonzept Sport) übernommen.

[https://www.bsv-ski.de/coronavirus/#ac\\_25724\\_collapse1](https://www.bsv-ski.de/coronavirus/#ac_25724_collapse1)  
<https://www.verkuendung-bayern.de/baymbf/2020-348/>

Stand 05.07.2020

Gez. Vorstand Skiclub Rettenberg e.V.