

Erlaubte Trainingsformen **(Ausnahmegenehmigung für namentlich genannte Spitzensportlerinnen und Spitzensportler)**

1. Athletik-Training
2. Kihon
3. Kata
4. Sonderformen (Sandsacktraining, Training mit Dummy, Makiwara-Training)

Regeln/Handlungsanweisungen für das Training

1. Betreten und Verlassen der Sportstätte in Sportbekleidung und mit Schutzmaske, keine Benützung der Umkleidebereiche und Duschen.
2. Die Schutzmaske darf zu Beginn des Trainings unter Beachtung der Verwendungsrichtlinien im Trainingsraum abgenommen werden und hat nach Beendigung des Trainings (vor dem Verlassen des Trainingsraumes) wieder richtliniengemäß angelegt zu werden.
3. Die Organisationsform im Training ist so zu wählen, daß ein Mindestabstand von 2 Metern zwischen den Athleten sowie zwischen Athleten und Trainern zu jedem Zeitpunkt des Trainings gegeben ist.
4. Beim Training in geschlossenen Räumlichkeiten hat pro Person 20 m² der Gesamtfläche zur Verfügung zu stehen.
5. Jeglicher Körperkontakt hat zu jedem Zeitpunkt zu unterbleiben.

6. Sportgeräte sind zu desinfizieren, sobald das Training mit dem betreffenden Gerät beendet ist bzw. bevor ein anderer Sportler das Gerät benützt.
7. Die allgemeinen Schutzmaßnahmen gegen das Coronavirus sind stets zu beachten:

Häufiges Händewaschen mit Seife oder Desinfektionsmittel.

Abstand halten (mindestens einen Meter) zwischen sich und anderen.

Augen, Nase und Mund nicht berühren.

Beim Husten oder Niesen Mund und Nase mit gebeugtem Ellbogen oder einem Taschentuch bedecken. Taschentuch danach sofort entsorgen.