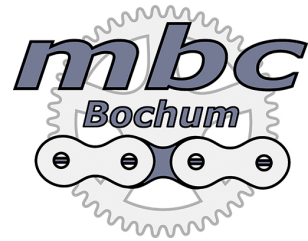


Corona-Mitteilung Nr. 1: Auflagen zum Trainingsbetrieb

Stand: 10.05.2020



Nach den aktuellen Lockerungen der Kontaktsperre in Bezug auf die Corona-Pandemie, können wir Schritt für Schritt wieder zu unserem Trainingsbetrieb zurückkehren. Hieran sind jedoch einige behördliche Bedingungen geknüpft. Um die Gesundheit aller Beteiligten zu schützen, achten wir sehr genau auf die Einhaltung dieser Auflagen. Wer also z.B. ohne untenstehende Schutzausrüstung kommt, kann leider nicht am Training teilnehmen! Alle Erläuterungen findet Ihr untenstehend:

Ansprechpartner:

Nils Schäfer | 0163 - 13 26 800 | n.schaefer@mbc-bochum.de

Allgemeines:

- Jeder ist für seine Gesundheit selbst verantwortlich! Wer gesundheitlich angeschlagen ist, darf nicht zum Training kommen, auch die sog. „Risikogruppen“ sollte vorerst nicht teilnehmen
- Sollte ein Vereinsmitglied, das am Training teilgenommen hat, mit dem Corona-Virus infiziert sein, oder zum erweiterten Quarantäne-Kreis gehören (z.B. Schule, Familie etc.) ist sofort der obenstehende Ansprechpartner zu informieren
- Bisher wird nur der geregelte Trainingsbetrieb aufgenommen, keine sonstigen Veranstaltungen, Kurse etc.
- Wir bitten besonders in den ersten Wochen ein wenig um Geduld im Umgang mit den neuen Umständen. Alle Auflagen werden selbstverständlich auch von unseren Trainer*innen berücksichtigt.

Teilnahme am Training:

- Ausschließlich Vereinsmitglieder
Kein „Schnuppertraining“, auch nicht für Freunde, Geschwisterkinder, Eltern etc.
- Teilnehmer werden in feste (kleine) Gruppen eingeteilt
Ohne Zustimmung des obigen Ansprechpartners, kein Wechsel der Gruppe und auch keine Teilnahme an anderen Trainings
- Abstand halten:
 - im Stand 2 Meter
(Ihr findet am Walter-Lohmann-Ring Bodenmarkierungen)
 - während der Fahrt deutlich mehr Abstand, kein Windschattenfahren!
 - kein Körperkontakt
*Trainingsinhalte werden angepasst, auch unsere Trainer*innen greifen (z.B. bei Hilfestellungen) nur noch im Notfall ein*
- Keine Fahrgemeinschaften bilden
- Es werden keine Trainingsmaterialien oder Schutzausrüstung gestellt, verliehen oder untereinander getauscht. Getränke etc. müssen selbst mitgebracht, am besten am Rad gehalten oder mit einem Namen versehen werden.
- Safety first! Passt eure Fahrweise an!

Verpflichtende Schutzausrüstung (während des gesamten Trainings):

- Helm
(natürlich nicht beim Athletiktraining)
- Langfinger-Handschuhe, (Sport)-Brille
- Mund-Nasen-Schutz: Halstuch (z.B. „Buff“) oder Sportmaske
 - Während des gesamten Trainings zu tragen, ggf. kann das Tuch/ Maske während des Sports heruntergezogen werden, beim Zusammenkommen der Gruppe (z.B. Erklärungen etc.) sind jedoch Mund und Nase zu bedecken und ein Abstand von 2m einzuhalten
- Ersatzschlauch 😊

Tipp: Günstige Materialien für Kinder wie Sportbrillen etc. gibt es auch bei den bekannten „Discountern“ (Decathlon o.Ä.)

Trainingsort:

- Kein Treffpunkt am Kemnader See!
Hier sind momentan riesige Menschenmengen unterwegs
- Sämtliche Trainings werden zum Walter-Lohmann-Ring verlegt
Ausgenommen All-Mountain Gruppe, s.u.
- Zutritt zum Walter-Lohmann-Ring nur für Teilnehmer der entsprechenden Trainingsgruppe, eure Anwesenheit wird durch die Trainer*innen namentlich erfasst
Eltern müssen also leider draußen bleiben – Bitte auch am Parkplatz und vor dem Eingangstor die allgemeinen Abstandsregelungen beachten

Mit der Teilnahme am Training bestätigt jeder Teilnehmende, dass er keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome hat, dass er für mind. 2 Wochen keinen Kontakt zu einer mit Covid19 infizierten Person hatte und dass die genannten Schutzmaßnahmen, sowie Abstandsregelungen beachtet werden. Minderjährige Teilnehmer müssen beim ersten Training die untenstehende Erklärung bei den Trainer*innen abgeben!

Bitte beachtet, dass wir entsprechend der jeweiligen gesetzlichen Bestimmungen unsere Vorgaben laufend anpassen müssen. Zu diesen Änderungen werden wir regelmäßig und ausschließlich über unsere Homepage informieren! Bitte beachtet also (wie immer) vor jedem Training die entsprechenden Hinweise unter www.mbc-bochum.de

Übrigens: Um auch weiterhin in Kontakt zu bleiben, freuen wir uns über eure Fotos, Verlinkungen etc. bei Facebook & Instagram: @mbc.bochum #mbcbochum

Bleibt gesund!

Mit besten Grüßen

Euer Vorstand & Trainerteam

gez. Nils Schäfer, 2. Vorsitzender

Weitere Infos zu den verschiedenen Gruppen finden Ihr auf der Folgeseite.

Aktuelle Trainingsangebote:

Mittwoch & Sonntag: Kinder- und Jugendtraining

- Treffpunkt am Walter-Lohmann-Ring:
Wöchentliche Hinweise auf unserer Homepage beachten!
- Teilnahme entsprechend der Gruppenliste (siehe Homepage)
Aktuell ist eine Teilnahme also nur entweder Mittwoch oder Sonntag möglich

Donnerstag: Leistungstraining

- Treffpunkt am Walter-Lohmann-Ring
- Teilnahme entsprechend der Gruppenliste (siehe Homepage)
- Weitere Infos über die üblichen Kommunikationswege von Benni

Freitag: Athletiktraining

- Treffpunkt am Walter-Lohmann-Ring
- Teilnahme entsprechend der Gruppenliste (siehe Homepage)
- Weitere Infos über die üblichen Kommunikationswege von Benni

Sonntag: All-Mountain Gruppe

- Kein Treffpunkt am Kemnader See, Treffpunkte werden individuell vereinbart
Am Kemnader See sind momentan riesige Menschenmengen unterwegs
- Gruppengröße: max. 5 Personen
Bitte nehmt (wie immer) Rücksicht auf andere Waldbesucher, hier ist es im Moment sehr voll
- Diese Gruppe organisiert sich weiterhin selbst (z.B. über WhatsApp), trotzdem sind die oben genannten Punkte selbstverständlich verpflichtend!
- Jede einzelne Gruppe muss im Anschluss an jede Fahrt eine kurze Info mit den Namen der Teilnehmer per Mail an den obigen Ansprechpartner senden
- Hinweis: auch hier sind nur Vereinsmitglieder zugelassen

Im Fitness-Studio („Spinning“ am Mittwoch), sowie in der Trainingshalle in Langendreer (Techniktraining am Mittwoch) findet bis zum Winter kein Training mehr statt. Auch den ursprünglich geplanten Start der Laufrad-Gruppe müssen wir leider auf unbestimmte Zeit verschieben.