

## MTB- Training unter Einhaltung von Schutzmaßnahmen bzgl. Covid-19 Stand: 21.06.2020

Liebe RSF- Kids, RSF-ler, liebe Eltern! Endlich kann ein gemeinsames Vereinstraining wieder stattfinden.

Unsere Freitags- Runde findet ab sofort wieder wie gewohnt um 18.00h statt; Treffpunkt Dorfmitte Niederlinxweiler. Für das Kindertraining wird es 2 Gruppen geben, die im 2- wöchigen Rhythmus trainieren. Treffpunkt bleibt hierbei für beide Kindergruppen der Wald- Parkplatz zwischen Remmesweiler und Winterbach. Wir werden dem Alter entsprechende Touren fahren. Das bedeutet dass die Kinder auch wieder am Treffpunkt abgeholt werden müssen. Es werden keine Kinder auf der Runde zu Hause abgeliefert. Allerdings müssen wir folgende Regelungen zwingend eingehalten - zu eurer eigenen Sicherheit!

### Training

- 1.) Jedes Kind, das teilnehmen möchte muss vorher verbindlich über die What´s App- Gruppe oder beim Trainer direkt angemeldet werden (bis Samstagmorgen, 12.00h)
- 2.) Mit der Anmeldung bestätigt ihr, dass das Kind oder jegliche Kontaktpersonen frei von Symptomen sind, die auf eine Erkrankung mit Covid- 19 hinweisen.**
- 3.) Das Tragen eines Schlauchschals (Buff) ist Pflicht, MTB Fahrrad- Helm versteht sich von selbst, bitte keine Vollvisierhelme!
- 4.) Vor dem Training sind die Hände zu waschen
- 5.) Wie üblich: Bitte tragt, dem Wetter angepasste, allerdings frische saubere Trainingskleidung
- 6.) Eigene gefüllte Trinkflasche nicht vergessen! Es darf kein Getränk untereinander ausgetauscht werden. Gleiches gilt für Obst, Riegel oder andere Verpflegung.
- 7.) In einer Pause ist der Schlauchschal als Mundschutz zu tragen.
- 8.) Während den Ausfahrten ist auf den vorgeschriebenen Mindestabstand von 1,5m zu achten (dies entspricht ca. 2 Bike- Längen)
- 9.) Euer Rad sollte im technisch einwandfreien Zustand sein, um unnötige Schrauberpausen und eine damit verbundene Verletzung der Abstandregelung zu verhindern.

### Bring- und Abholsituation:

1. Die Kinder werden ggf. am Auto verabschiedet und nach dem Training dort auch wieder begrüßt.
2. Beim Smaltalk muss ein Mundschutz getragen und die Abstandregel eingehalten werden

### Trainingsablauf:

1. Die Abstandsregelung ist einzuhalten.
2. Jedes Kind zieht in Pausen oder beim Anstehen seinen Schlauchschal über Mund und Nase .
3. Es wird nur das eigene Fahrrad benutzt.
4. Es darf nicht gespuckt o.ä. werden.
5. Den Anweisungen der Trainer und Betreuer ist folge zu Leisten

Fehlt nur noch der gemeinsamen Spaß beim Biken!

... und unter Beachtung von der Regeln werden wir definitiv wieder gemeinsam spaß am Biken haben.

Euer Vorstand