



Ski-Club-News Ausgabe 24/ 2020, vom 22.09.2020

Liebe Skifreunde,

der Herbst ist gekommen und der Ski-Club Lintorf hat ein Konzept für Skigymnastik /Rückenschule in der Halle erarbeitet:

Nachdem Susanne Benedens vor einigen Wochen den Grundentwurf des Hygiene Konzept Inhouse erstellt hat, haben Teile des Vorstands mit den Übungsleiterinnen darüber in einer Telefonkonferenz beraten. Das Ergebnis hat unser Sportwart Klaus-Dieter nun in der finalen Version zusammengestellt. Das Inhouse-Hygienekonzept folgt dem A H A Prinzip, das bedeutet **Abstand – Hygiene – Alltagsmasken**. Es liegt dieser *Ski-Club-News* bei und kann ab morgen auf unserer Homepage eingesehen werden. Vielen Dank dafür an Susanne und Klaus-Dieter.

Die Regeln sind die folgenden:

- Es wird in der Halle ein Abstand von 3 m eingehalten. **Dies bedeutet, dass neben der Übungsleiterin nur 20 Skifreunde an der Skigymnastik / Rückenschule teilnehmen können.** Die vorherige Anmeldung ist nicht mehr sinnvoll, da hierfür verschiedene Wege benutzt wurden. **Der 21ste Skifreund wird leider abgewiesen und kann an diesem Tag nicht teilnehmen.**
- Es gilt weiterhin das Visitenkarten-Prinzip: Alle Teilnehmer bringen einen Zettel mit (Visitenkarte), auf dem Datum/Uhrzeit, Name, Telefonnummer und/oder Mailadresse notiert sind. Dieser Zettel muss unterschrieben werden. Mit dieser Unterschrift versichert der /die TeilnehmerIn, dass man keine Beschwerden hat und keine Corona-Infektionen im (engeren) Familienkreis vorliegen.
- Die Hände müssen vor und nach der Skigymnastik desinfiziert werden. Die Übungsleiterinnen stellen dazu am Eingang der Halle (gut sichtbar) Desinfektionsmittel auf. **Vor erscheinen der Übungsleiter darf die Halle nicht betreten werden.**
- Die Teilnehmer dürfen sich beim Betreten und Verlassen der Halle nicht begegnen. Daher werden die Zeiten für Rückenschule und Skigymnastik leicht

angepasst.

- Es müssen Mund-Nasenmasken (sogenannte Alltagsmasken getragen werden, und zwar:
 - Ab Betreten der Hallen bis zum Erreichen des Übungsplatzes
 - Beim Verlassen der Halle am Ende der Übungsstunde
 - Beim Verlassen der Halle während der Übungsstunde, z.B. beim Toilettengang
- Die Umkleidekabinen dürfen nicht benutzt werden. Die Skifreunde kommen mit Turnbekleidung und tauschen in der Halle Straßenschuhe gegen Turnschuhe.

Terminplan:

- **Dienstags: bis zu den Herbstferien** (06.10.) sind wir weiter draußen auf der **Drupnas**. Allerdings wird der Starttermin wegen der Dunkelheit auf **18:00 Uhr** vorgezogen. Angeboten wird Rücken-Ski-Gymnastik, d.h. dies ist ein Angebot sowohl für die Teilnehmer der Rückenschule als auch für die Teilnehmer der Skigymnastik. Der Kurse finden dann von 18.00 bis 19:00 statt.
- **Dienstags: nach den Herbstferien** sind wir in der **Halle**, und zwar mit der **Rückenschule von 17:30 bis 18:30 und mit der Skigymnastik von 18.45 bis 19:45**
- Am **Donnerstag** haben wir den späteren Termin. Daher gehen wir aufgrund der Dunkelheit **ab dieser Woche in die Halle, und zwar von 19.45 bis 21:00**

Das Konzept für den Freitag ist noch in der Erarbeitung und wird später veröffentlicht.

So, das war's wieder ein Mal. Bis zur nächsten *Ski-Club-News* verbleibt mit sportlichem Gruß und den besten Wünschen für Eure Gesundheit

Paul

Ski-Club Lintorf 1991 e.V.

Zieglerstr. 50, 40878 Ratingen

Vorsitzender Paul Held,

Vereinsregister Amtsgericht Düsseldorf VR 20564