



# Übergangsregeln Einrad

Unabhängig von den folgenden Übergangsregeln gilt es die **länderspezifischen Vorgaben** sowie die **10 Leitplanken des DOSB** zu beachten.



## Spiel- und Sportbetrieb (eigenständige Ausübung der Sportart ohne Anleitung)

Die zahlreichen unterschiedlichen Disziplinen im Bereich Einrad fahren stellen teilweise sehr unterschiedliche Anforderungen an das Training, generell lassen sich aber in allen Bereichen Trainingsinhalte finden, die auch eigenständig ohne Anleitung unter Beachtung der DOSB Leitlinien durchgeführt werden können:

1. Grundlagenausdauertraining
2. Allgemeines Krafttraining
3. Allgemeines Techniktraining

## Trainingsbetrieb unter Anleitung eines Übungsleiters/Trainers

Die unterschiedlichen Disziplinen erfordern eine detaillierte Aufstellung der einzelnen Disziplinbereiche:

1. Siehe Anlage "Trainingsbetrieb Einrad unter Anleitung eines Übungsleiters in den jeweiligen Bereichen"

## ggf. Wettkampfbetrieb

Die unterschiedlichen Disziplinen erfordern eine detaillierte Aufstellung der einzelnen Disziplinbereiche:

1. Siehe Anlage "Wettkampfbetrieb Einrad unter Anleitung eines Übungsleiters in den jeweiligen Bereichen"

## Hygieneregeln

1. Im Rahmen des Krafttrainings werden die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen besonders konsequent eingehalten und die Geräte nach der individuellen Nutzung desinfiziert.
2. Häufigeres Händewaschen.
3. Striktes Beachten der aktuell gültigen allgemeinen Corona-Regeln (keine Mannschaftsbesprechungen, Versammlungen und Feste. Quarantäne Regeln beachten bei Kontakt mit möglicherweise infizierten Personen)

## Distanzregeln

1. Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Sportler\*innen, Trainer\*innen und Helfer\*innen wird bei allen Aktivitäten gewährleistet.
2. Die Umkleidekabinen und Duschen der Hallen bleiben geschlossen.
3. Körperkontakt wird in allen Bereichen vermieden.
4. Die maximale Größe der Trainingsgruppe in den Krafträumen wird an die Größe der Halle angepasst (Max. 5 Sportler\*innen).
5. Das Training erfolgt möglichst immer mit den gleichen Gruppen und dem gleichen (Co-) Trainer/Betreuer