








## Aufbauanleitung TT-Banden zum Training bei COVID-19-Pandemie

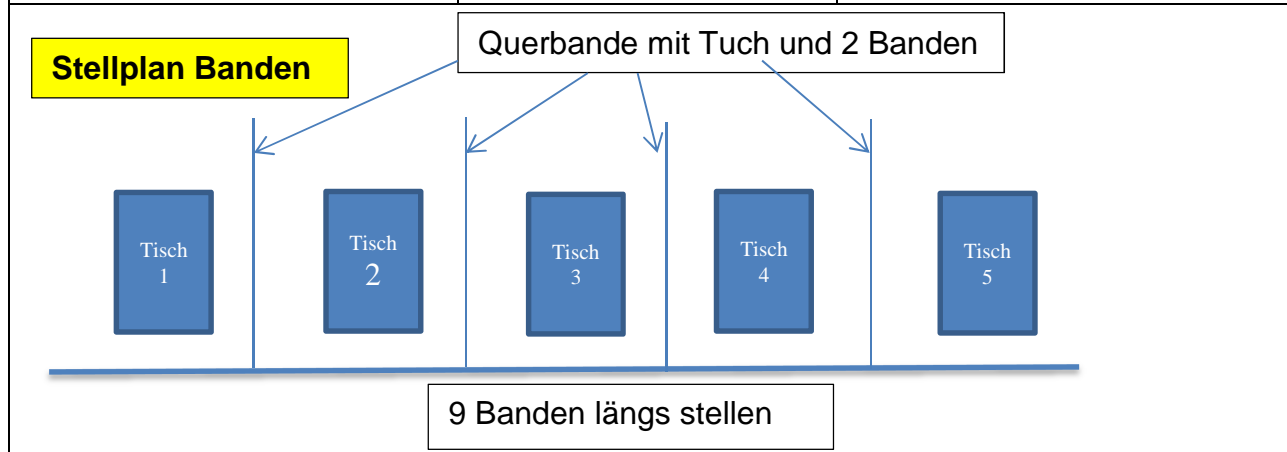
Zum TT-Training in der Turnhalle Birgden werden für die Dauer der COVID19-Pandemie grundsätzlich die Spielboxen wie nachfolgend beschrieben abgetrennt. Es erfolgt eine Längsabspernung mit neun TT-Banden über die Hallenlänge. In der Hallenbreite wird zwischen den TT-Tischen mit jeweils zwei Banden eine provisorische Abtrennung gestellt.

Der Abstand zwischen TT-Tisch und Seiten-Bande in der Hallenbreite beträgt dabei mindestens 1,00 m, somit beträgt der Abstand zwischen zwei Tischen jeweils mindestens 2,00 m. Die Regelungen des Schutz- und Handlungskonzeptes – insbesondere bezüglich Abstand und Hygienemaßnahmen - sind ebenfalls zu beachten.

<p><b>Aufbau</b> Abtrennung Hallenbreite zwischen den Tischen.</p> <p>Hierfür werden benötigt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 vorbereitete Bande mit Seil</li> <li>1 vorbereitete Bande mit Gummiband</li> <li>1 Fußstepper</li> <li>1 Fahmentuch</li> </ul> <p>Das Bild zeigt den Endzustand.</p>		
<p>Mit Spannseilen und Gummiband vorbereitete Banden aus Materialraum entnehmen.</p>  <p><u>Hiervon gibt es insgesamt 4 Banden.</u></p>	<p>Jeweils eine mit Spannseil und eine mit Gummiband am Fuß vorbereitete Bande auf der jeder Seite in der Hallenbreite der Turnhalle aufstellen.</p> <p>Anschließend beide Banden mit Spannseil an den vorbereiteten Gummibändern zusammenknoten.</p> 	<p><b>Achtung:</b> Es gibt nur vier Banden mit vorbereiteten Gummi-bändern am Fuß.</p> 
<p>Im Anschluss einen Fußstepper aus dem Materialraum hochkant und mittig unter das Spannseil zwischen den beiden Banden stellen.</p> <p>Abschließend das Fahmentuch über das Spannseil überlegen.</p>	 <p>Das Fahmentuch sollte dabei möglichst noch ein kleines Stück über den Stellfüßen der Banden aufliegen.</p>	



<p><b>Zum Abbau</b> in umgekehrter Reihenfolge vorgehen. Zuerst das Fahnentuch abnehmen und zusammenfolden.</p> <p>Anschließend Spannseil <u>nur an einer Seite lösen</u>. Spannseil locker aufwickeln und in die Tasche der Bande einlegen.</p> <p>Die Banden so bitte wieder im Materialraum abstellen.</p>		
---	--	--



### Hinweise und Anleitung zur Desinfektion der Hände mit Hand-Desinfektionsmittel

<p>1. <b>Desinfektionsmittel</b> (2 x auf Spender drücken) in Handfläche geben und beide Handflächen aufeinander reiben. Handgelenke auch mit Desinfektionsmittel einreiben.</p>	<p>2. Mit der rechten Handfläche über den linken Handrücken reiben. Umgekehrt wiederholen.</p>	<p>3. Handflächen mit verschränkten, geöffneten Fingern aneinander reiben.</p>
<p>4. Die Hände mit der Außenseite der Finger auf die gegenüberliegende Handfläche und dabei verschränken.</p>	<p>5. Rechten Daumen in die geschlossene, linke Handfläche. Mit dem linken Daumen wiederholen.</p>	<p>6. Die Fingerkuppen der rechten Hand zusammenfassen und in der linken Handfläche reiben - und umgekehrt.</p>