



Hygienevorgaben aufgrund der Covid-19 Pandemie

Liebe Teilnehmer,

wir bitten bei unseren Sportangeboten (drinnen und draußen) um unbedingte Beachtung und Umsetzung aller folgenden Vorgaben:

1. **Es gilt beim Betreten von Sportstätten die 3 G Regel (negativ getestet, geimpft oder genesen).**
2. Bei Sporthallen (drinnen) ist der Zutritt nur mit **Mund-Nasen-Schutz (MNS)** erlaubt.
Der MNS muss vor und nach der Trainingseinheit getragen und darf nur während des Trainingsbetriebes abgelegt werden.
3. **Kontaktsport** ist erlaubt, aber wenn möglich **trotzdem**
→ bei sportlicher Aktivität mind. 2 Meter Abstand halten,
→ in Hallen je Person 10qm Platz. Zuschauer zählen mit.
4. Körperkontakte auf ein Minimum reduzieren, kein Händeschütteln oder Abklatschen, Husten- und Niesetikette beachten.
5. Alle Geräte sind nach der Nutzung nach Möglichkeit zu reinigen oder zu **desinfizieren**, die Räumlichkeiten zu lüften.
6. Nach der Stunde bitte zügig das Gelände verlassen unter Wahrung der Sicherheitsabstände.
Keine Ansammlungen vor dem Sportgelände bilden.
7. **Hände** vor / nach der Stunde **waschen** und / oder desinfizieren.
8. Bitte möglichst umgekleidet zum Sport kommen und die Umkleieräume nur zur Ablage nutzen.
9. Bei Toilettennutzung die Abstands- und Hygieneregeln wahren.
10. Trainer bei der Führung von Anwesenheitslisten je Trainingsstunde unterstützen.
11. Teilnahme nur, wenn **keine Krankheitssymptome** vorliegen und die letzten 14 Tage kein Kontakt zu einer an Covid-19 erkrankten Person vorlag.