

Corona-Merkblatt für Sportler

	<p>Nur gesund trainieren Am Training darf man nur teilnehmen, wenn man völlig gesund ist. Bei Krankheitszeichen zu Hause bleiben und ggf. einen Arzt aufsuchen</p>
	<p>Abstand halten Immer den Mindestabstand von 1,5 m zu anderen Sportlern einhalten. Während des Trainings auf möglichst großen Abstand achten.</p>
	<p>Handhygiene Regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Hände mit Wasser und Seife waschen oder Hände desinfizieren</p>
	<p>Wenn möglich Mundschutz tragen Auf dem Weg zum Sport wenn möglich einen Mund- / Nasenschutz tragen. Während des Sporttreibens kann auf den Mundschutz verzichtet werden</p>
	<p>Richtig Husten und Niesen Beim Husten und Niesen Abstand von anderen halten und sich wegrehen. Taschentuch benutzen oder Armbeuge vorhalten</p>
	<p>Begrenzung der Gruppengröße Auf Basis der Vorgaben sind die Gruppengrößen beschränkt.</p>
	<p>Eigene Matte mitbringen bitte bringt für Kurse Eure eigene Matte mit</p>
	<p>Vor und nach der Trainingszeit Kontakte außerhalb der Trainings- und Übungszeiten sind auf ein Mindestmaß zu beschränken. Bei Gegenverkehr ausweichen.</p>
	<p>Umkleiden und Duschen geschlossen Bitte bereits umgezogen kommen. Schuhwechsel in der Halle. Toiletten nur im Bereich der Umkleideräume benutzen.</p>

Icon made by Freepik from www.flaticon.com

Die Anweisungen der Übungsleiter sind zu beachten.