

Die 10 wichtigsten Regeln für den Trainingsbetrieb

Hände regelmäßig und gründlich waschen 1

- vor und nach dem Training
- nach dem Toilettengang
- nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- mit lauwarmem Wasser gründlich abspülen
- Seife / Desinfektionsmittel benutzen
- Abtrocknen

Mund-Nase-Bedeckung tragen 2

- Beim Betreten der Sportanlage ist eine Mund-Nase-Bedeckung zu tragen
- Während der sportlichen Aktivität kann diese abgelegt werden

Hände aus dem Gesicht fernhalten 3

Richtig Husten und Niesen 4

- Abstand halten von anderen Personen
- Taschentuch verwenden
- wenn kein Taschentuch vorhanden ist, in die Armbeuge niesen
- Auf dem Platz möglichst vermeiden
- anschließend Hände waschen

Mindestens 1,5 Meter Abstand halten zu anderen Personen 5

- keine engen Körperkontakte
- keine körperlichen Begrüßungsrituale

Nur kontaktfreie Sportarten 6

Keine Nutzung der Dusche und Umkleide 7

- Teilnehmer kommen bereits in Sportkleidung auf die Anlage
- Das Duschen erfolgt zu Hause



In Teilnehmerliste eintragen 8

- Trainingsbeteiligung ist gewissenhaft zu dokumentieren
- Auf Fahrgemeinschaften verzichten
- Ankunft am Sportplatz 10 Minuten vorher

Maximal 100 Personen auf der Sportanlage 9

Den Anweisungen des Übungsleiters ist Folge zu leisten 10