

Allgemeine Sicherheits- und Hygieneregeln

- ▶ **Maskenpflicht** beim Betreten/Verlassen des Gebäudes sowie auf dem Gang zur Toilette.
- ▶ Die Sportausübung erfolgt grundsätzlich **kontaktlos**. Ein **Mindestabstand von 1,5 Metern** zwischen Personen im In- und Outdoorbereich ist grundsätzlich einzuhalten.
- ▶ Keine Teilnahme von Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen und von Personen mit **Krankheitssymptomen** jedweder Art und Schwere!
- ▶ Nach Nutzung der **Sanitäranlage** ist diese direkt vom Nutzer zu desinfizieren.
- ▶ **Duschen und Umkleiden dürfen genutzt werden**, auch hier gilt ein Mindestabstand.
- ▶ Auf **Fahrgemeinschaften** mit haushaltsfremden Personen möglichst verzichten.
- ▶ Die Trainingsdauer im **Indoorbereich** wird pro Gruppe auf **max. 120 Minuten** beschränkt.
- ▶ Die Trainingsgruppen bestehen immer aus einem **festen Teilnehmerkreis**.
- ▶ Sämtliche **Trainingseinheiten werden dokumentiert**, um im Falle einer Infektion eine Kontaktpersonenermittlung sicherstellen zu können.
- ▶ Die Zahl der Personen in einer Trainingsgruppe richtet sich nach der Raumgröße und den Lüftungsmöglichkeiten.

Vor und während des Trainings

- ▶ **Pünktliches, aber nicht zu frühes Erscheinen**
(um Kontakt mit Teilnehmern aus vorherigem Kurs zu vermeiden)!
- ▶ Maske aufsetzen und Hände desinfizieren (steht am Eingang bereit)!
- ▶ Keine Maskenpflicht während des Trainings.
- ▶ **Auf vereinseigene Sportgeräte verzichten**, andernfalls vor und nach der Nutzung desinfizieren!

Nach dem Training

- ▶ Maske aufsetzen!
- ▶ Das **Gebäude** unter Einhaltung des Mindestabstandes **unverzüglich verlassen!**
- ▶ Das tolle Gefühl genießen, deinem Körper und Geist was Gutes getan zu haben ;)

