

## Allgemeine Sicherheits- und Hygieneregeln

- ▶ **FFP2-Maskenpflicht** beim Betreten/Verlassen des Gebäudes, auf dem Gang zur Toilette, in den Umkleiden und Duschen. Kinder und Jugendliche zwischen dem 6. und 16. Geburtstag müssen eine **medizinische Maske** tragen, Kinder bis zum 6. Geburtstag sind davon befreit.
- ▶ Ein **Mindestabstand von 1,5 Metern** zwischen Personen im In- und Outdoorbereich ist grundsätzlich einzuhalten, **kein Körperkontakt außerhalb der Trainingseinheit**.
- ▶ **Keine Teilnahme von Personen** mit nachgewiesener SARS-CoV-2-Infektion, solchen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen und von Personen mit Krankheitssymptomen jedweder Art und Schwere!
- ▶ Auf **Fahrgemeinschaften** mit haushaltsfremden Personen möglichst verzichten, auf jeden Fall aber Maske tragen.
- ▶ Die Trainingsgruppen bestehen, wo immer möglich, aus einem **festen Teilnehmerkreis**.
- ▶ Sämtliche **Trainingseinheiten werden dokumentiert**, um im Falle einer Infektion eine Kontaktpersonenermittlung sicherstellen zu können.
- ▶ Die **Zahl der Personen** richtet sich nach der Raumgröße und den Lüftungsmöglichkeiten.

## Vor und während des Trainings

- ▶ **Pünktliches, aber nicht zu frühes Erscheinen**, um Kontakt mit vorherigem Kurs zu vermeiden!
- ▶ Bei **Inzidenzen ab 50** gesonderte Regeln zur Testung bzw. Personenbegrenzung beachten!
- ▶ **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 und das **Gebäude** unter Einhaltung des Mindestabstandes **unverzüglich verlassen!**
- ▶ **Das tolle Gefühl genießen, deinem Körper und Geist was Gutes getan zu haben ;)**

