

### Teilnehmer Hinweise

Um die Sicherheit beim organisierten Sport zu gewährleisten, bitten wir Euch, die folgenden Punkte zu berücksichtigen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und wir nehmen gerne Hinweise zur Verbesserung entgegen.

#### Grundsätzlich

- **kein Kontakt zu Infizierten in den letzten 2 Wochen**
- **keine Krankheitssymptome**
- **sicherheitshalber lieber krank melden, wenn Ihr unsicher seid**
- **der Mindestabstand bleibt auch in der Turnhalle/Trainingsstätte bei 1,50 Metern**
- **Niesen und Husten bitte in die Armbeuge**

#### Allgemein

- derzeit wird **ohne Material** gearbeitet (Ausnahme eigene Materialien)
- max. Kursgröße Einfach-Sporthalle: **20**
- wir müssen eine Anwesenheitsliste führen und eure Kontaktdaten (Adresse, Telefonnummer, Geb.-Datum) aufnehmen, um mögliche Infektionsketten nachvollziehen zu können
- auf **Fahrgemeinschaften** wird bitte **verzichtet**
- beim Betreten bitte mit den bereitstehenden Desinfektionsspendern die **Hände desinfizieren**
- 1,50 Meter-Abstand beim Betreten einhalten
- nur der Trainer darf die Fenster öffnen
- kommt bitte in Sportkleidung
- kommt & geht mit **Mund-Nasenschutz**, dieser darf nur während der Sportstunde abgesetzt werden
- bringt **eigene Matten** mit
- Duschen nur zu Hause
- Es darf nur eine Person auf die Toilette gehen, Desinfektionsmittel steht dort bereit
- zügig Plätze einnehmen und dort bleiben, Unterhaltung ist auch mit Abstand möglich
- nehmt euer Getränk/Matte/eigenes Material mit zu eurem Standpunkt
- keine Taschen/Jacken etc. in den Umkleiden ablegen
- nach dem Training die Räumlichkeiten sofort mit Abstand verlassen, Mund-Nasenschutz aufsetzen
- beim Verlassen erneut die Hände desinfizieren

**Wir bedanken uns für einen reibungslosen Ablauf und  
Wünschen euch viel Spaß beim Kurs!**

**Eure Trainer**