

Schutz- und Hygienemaßnahmen

14.09.2020

-  **Bei Krankheitssymptomen kein Sport**
-  **Mindestabstand 1,5 Meter**
-  **Maskenpflicht vor und nach dem Sport**
-  **Duschen zu Hause, wenn möglich**
-  **Umziehen zu Hause, wenn möglich**
-  **Hände waschen** (vor und nach dem Training)
-  **Körperkontakt vermeiden** (z. B. Begrüßung, Verabschiedung, Abklatschen)
-  Beim Wechsel von Trainingsgruppen möglichst eine **zuvor ungenutzte Umkleide** verwenden
-  **Eigene Sportgeräte mitbringen**, soweit möglich
-  **Geräteräume nur einzeln betreten**