



## Verhaltens- und Hygieneregeln

Vorname und Name / Sportangebot \_\_\_\_\_

Ich bin über die nachfolgenden Regeln zur Erfüllung der Verordnung zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 informiert.

1. Vor Trainingsbeginn wird bei allen am Training Teilnehmenden der aktuelle Gesundheitszustand vom Übungsleiter erfragt. Liegt eines der folgenden Symptome vor, sollte die Person dringend zu Hause bleiben bzw. einen Arzt kontaktieren: Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome. Der/die Teilnehmer/in hatte für mindestens zwei Wochen keinen Kontakt zu einer infizierten Person.
2. Sofern ein/e Teilnehmer/in aufgrund von Vorerkrankungen ein höheres Risiko für einen schweren COVID-19 Krankheitsverlauf hat, nehmen diese am Training nicht teil.
3. Getränkeflaschen sind von zu Hause mitzubringen.
4. Ankunft am Sportgelände: Die Teilnehmer warten zusammen mit den anderen Teilnehmern vor dem Sportgelände. Jeder hält mindestens 1,5 Meter Abstand zur jeweils anderen Person. Der Einlass erfolgt durch den Übungsleiter.
5. Die Teilnehmer haben einen Zutritt zu den Umkleidekabinen und Duschen. Es ist jedoch sicherzustellen, dass ein Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen den Nutzerinnen und Nutzern eingehalten werden kann. Es dürfen maximal 2 Personen gleichzeitig duschen. In den Kabinen dürfen nicht mehr als 4 Personen gleichzeitig sein.  
Der Aufenthalt ist zeitlich auf das unbedingt erforderliche Maß zu beschränken.
6. Zwischen den Sporteinheiten muss eine Pause von mindestens 10 Minuten eingehalten werden, um Hygienemaßnahmen durchzuführen und einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen. Aus diesem Grunde wird das Training 10 Minuten früher beendet.
7. Sämtliche Teilnehmer haben während des Trainings folgende Regeln zu beachten:
  - a. Der Abstand von mindestens 1,5 bis 2 Metern bei Ansprachen und Trainingsübungen zu allen anderen Personen wird beachtet.
  - b. Die Übungsleiter leisten keine Hilfestellung.
  - c. Nach Beendigung des Trainings wird die Sportanlage zügig verlassen.
  - d. Nach Benutzung der Toilette sind die Hände zu waschen und abzutrocknen.
8. Gäste und Zuschauer ist der Zutritt zur Sportanlage nicht gestattet.
9. Die Übungsleiter führen Anwesenheitslisten, so dass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.
10. Verunfallte/Verletzte sollen einen Mund-Nasen-Schutz tragen.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift