

Wir halten uns dran!

Mundschutz

Beim Betreten und Verlassen der Halle, sowie beim Auf- und Abbau der Geräte wird das Tragen eines Mund-Nasen-Schutz empfohlen.

Desinfizieren

Vor und nach dem Training und bestenfalls nach jeder Station bzw. jedem Gerät waschen (30s) / desinfizieren wir unsere Hände und bei Bedarf die Füße.

Abstand

Wir halten soweit möglich zu jedem Zeitpunkt – vor, während und am Ende des Trainings – mind. 1,5 m Abstand (empfohlen werden 2m). Ausnahmen bei üblichen Sportsituationen.

Hygiene

Wir halten grundsätzlich die Hygieneregeln ein.

- Niesen in die Armbeuge
- Nicht in das Gesicht fassen
- Keine Berührungen

Erscheinen

Wir kommen bestenfalls bereits in passender Sportbekleidung zum Training und duschen zuhause.

Symptome

Wenn wir krank sind, Kontakt zu Infizierten hatten oder Symptome haben, kommen wir nicht ins Training.