



## Mund-Nasen-Bedeckung, Alltagsmaske:

In unseren Sportzentren **müssen** Sie einen **Mund-Nasen-Schutz** tragen. Die Maske darf bei entsprechendem Abstand im Sportbetrieb weiterhin abgelegt werden.



## Abstand halten:

Halten Sie mindestens **1,5 m Abstand** zu anderen Menschen. Beim Sport, in dem sich zwingend Körperkontakte ergeben (müssen...) natürlich nicht!



## Kontaktbeschränkung:

Halten Sie sich an die geltenden **Kontaktbeschränkungen**. Bedenken Sie dies bitte auch beim „Ankommen“ und nach Ende des Trainings



## Husten- und Nies- Etikette:

**Husten oder Niesen** Sie **in die Armbeuge** oder **in ein Taschentuch** und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.



## Körperkontakt vermeiden:

**Vermeiden Sie** Berührungen wie **Hände schütteln** oder **Umarmungen**.



## Hände waschen/desinfizieren:

**Waschen Sie** Ihre **Hände regelmäßig** und ausreichend (mindestens 20 Sekunden) mit Wasser und Seife – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten, vor und nach dem Sport. An vielen Punkten haben wir Hygienestationen aufgestellt



## Hände vom Gesicht fernhalten:

**Vermeiden Sie** Berührungen mit den **Händen an Mund, Augen** und **Nase**.



## Infiziert, Kontakt oder eindeutige Symptome:

Halten Sie ausreichend Abstand zu Menschen, die Husten, Schnupfen oder Fieber haben. Bei **Kontakt zu Infizierten** innerhalb der letzten 14 Tage oder den **typischen Krankheitssymptomen können Sie unsere Sportzentren leider nicht nutzen**



## Lüften, Lüften, Lüften!

Lüften sie bitte **vor, während und nach** dem Sportbetrieb die genutzten Räumlichkeiten.