

WICHTIGE SCHUTZ- UND HYGIENE-REGELN

- Bei Krankheitssymptomen nicht zum Training kommen !
- Personen, die in den letzten 14 Tagen Kontakt zu COVID19-Fällen hatten, oder die sich in den letzten 14 Tagen in einem Risikogebiet befunden haben, sind vom Training ausgeschlossen !
- Das allgemeine Abstandsgebot gilt (möglichst Mindestabstand einhalten und Personenkreis konstant halten)
- Hygieneregeln einhalten (vor und nach dem Training Hände waschen, desinfizieren und körpernahe Begrüßung/Verabschiedung unterlassen und Husten- und Niesetikette einhalten)
- Maskenpflicht (Mund-Nasen-Bedeckung) gilt im öffentlichen Bereich und in der Sportstätte; die Maske darf während des Sports abgenommen werden
- Gruppenansammlungen, auch vor oder nach dem Training, sollten unterlassen werden
- Fahrgemeinschaften sind erlaubt, sofern im Auto Masken getragen werden
- Pünktlich zum Training kommen
- Umgezogen zum Training kommen (stets frisch gewaschenes Gi und saubere Kampfsportschuhe für das Training tragen (diese werden vor dem Trainingsraum aus-/angezogen)); Umkleiden/Duschen bleiben geschlossen
- Sport ist nur in zugeteilter Gruppe Trainingsgruppe zulässig
- Die Sporthallen werden weiterhin ausreichend belüftet
- Zuschauer sind nicht erlaubt
- Trainingsraum und Sportstätte nach dem Training zügig und geregelt verlassen
- Eigenes Gi und Trainingsequipment Zuhause gründlich reinigen
- Für Erwachsenen- und Athleten-Trainings kleines Handtuch zum Abwischen von Schweiß und großes Handtuch für Gymnastik mitbringen