

Verhaltensregeln für den Aufenthalt auf der Sportanlage:



- ✓ Im gesamten Trainingsprozess ist ein Abstand von mindestens 2 Meter zueinander einzuhalten. Direkter Körperkontakt ist zu vermeiden.
- ✓ Somit gibt es bei der Zahl der Trainierenden auf den Sportanlagen keine pauschale Begrenzung. Die Empfehlung des DOSB beläuft sich dahingehend auf ein Training nur mit Aufsicht und unter Anleitung eines Autorisierten Trainers für jede 1:1 bzw. in Kleinstgruppierungen von 1 Trainer und bis zu 4-5 Sportlern.
- ✓ Trainieren Sie möglichst stets mit denselben Personen.
- ✓ Sportgeräte sind individuell zu benutzen. Eine Desinfektion gemeinsam genutzter Sportgeräte ist nach den Kriterien des Desinfektionsplans durchzuführen. Unter Umständen ist auch der Einsatz von Handschuhen ratsam.
- ✓ Bei Läufen auf der Rundbahn Einhaltung größerer Sicherheitsabständen zwischen Sportlern und größerer Zeitabständen zwischen aufeinanderfolgenden Läufen.



- ✓ Bilden Sie keine Fahrgemeinschaften und vermeiden Sie bei An- und Abreise eine Gruppenbildung.



- ✓ Niesen oder Husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einen Mülleimer mit Deckel.
- ✓ Halten Sie die Hände vom Gesicht fern.
- ✓ Das Tragen von Masken für Trainer wird empfohlen.



- ✓ Waschen Sie sich regelmäßig und ausreichend lange (20, besser 30 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife – insbesondere nach Naseputzen, Niesen oder Husten.
- ✓ Desinfizieren Sie sich regelmäßig Ihre Hände wenn ein Händewaschen nicht möglich ist.
- ✓ Umkleiden und Duschen dürfen nicht genutzt werden. Deshalb Bekleidungswechsel und Körperpflege bitte zu Hause erledigen.



- ✓ Keine Händeschütteln, Abklatschen oder Berühren von Personen.
- ✓ Keine Zuschauer (begleitende Eltern möglichst draußen warten oder mit großem Abstand zum Sportgeschehen).

Ich bestätige, dass die obige Erklärung vollständig und richtig ist und verstehe, dass falsche oder unvollständige Auskünfte schwerwiegende Auswirkung auf die Gesundheit anderer Personen haben und zum Ausschluss des Trainings auf der betreffenden Sportanlage führen können. Außerdem bestätige ich die Verhaltensregeln gelesen zu haben und diese während des Aufenthalts auf der betreffenden Sportanlage einzuhalten.

Vorname, Name: _____

Unterschrift: _____