

TSV Nordstern 05 Gauangelloch e.V.

CORONA-Regeln DAMENTURNEN



Diese allgemeinen Hygieneregeln sind für alle Nutzer der Sporthalle verpflichtend

	<p>Nur gesund trainieren</p> <p>Am Training darf man nur teilnehmen, wenn man völlig gesund ist. Bei Krankheitsanzeichen zu Hause bleiben und ggfs. einen Arzt aufsuchen.</p>
	<p>Abstand halten</p> <p>Immer den Mindestabstand von 1,5 m zu anderen Personen einhalten. Ansammlungen im Eingangsbereich sind untersagt.</p>
	<p>Mundschutz tragen</p> <p>Ab Betreten des Gebäudes ist ein Mund- u. Nasenschutz zu tragen. Während des Trainings kann auf den Mundschutz verzichtet werden unter Einhaltung der Mindestabstände.</p>
	<p>Handhygiene</p> <p>Beim Betreten des Gebäudes sind die Hände mit dem zur Verfügung gestellten Desinfektionsmittel zu desinfizieren. Regelmäßig und ausreichend lange (mind. 20 Sek.) Hände mit Wasser und Seife waschen.</p>
	<p>Dokumentation</p> <p>Bei jedem Besuch ist das Formular zur Dokumentation auszufüllen.</p>
	<p>Umkleide geschlossen</p> <p>Die Umkleidekabinen sind gesperrt. Sportler müssen umgekleidet erscheinen. Schuhwechsel mit Abstand vornehmen. Schuhe mit an den Trainingsplatz nehmen.</p>
	<p>Toilettengang</p> <p>Beim Toilettengang ist ein Mund- u. Nasenschutz zu tragen, Abstandsregeln einhalten.</p>
	<p>Richtig Husten und Niesen</p> <p>Beim Husten und Niesen Abstand von anderen halten und sich wegrehen. Taschentuch benutzen oder Armbeuge vorhalten.</p>
	<p>Training</p> <p>Training nur auf persönlichen Matten oder großem Handtuch.</p>
	<p>Training mit festem Standort</p> <p>10m² pro Person – max. 34 Personen.</p>