

## Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln

 <p>Bitte auf Grund der aktuellen Situation das Händeschütteln vermeiden</p>	<p><b>Der Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 m ist einzuhalten.</b></p> <p>Dieser gilt im Freien, in Gebäuden und in Fahrzeugen. Meiden Sie während ansteckender Phasen größere Personengruppen. Vermeiden Sie unnötige Hautkontakte, Hände schütteln und Körperkontakt. Wo diese Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln nicht möglich sind und im Gebäude ist eine Mund- und Nasenmaske zu tragen.</p>
 <p>Hände waschen nicht vergessen</p>	<p><b>Gründliches Händewaschen vor Nutzung der Sportanlage</b></p> <p>Hände von allen Seiten bis zum Handgelenk mit Seife einreiben und nach 20-30 Sekunden unter fließendem Wasser abspülen. Anschließend die Hände mit einem trockenen und sauberen Handtuch abtrocknen. Hände aus dem Gesicht fernhalten. Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen: Mund, Nase und Augen nicht mit ungewaschenen Händen berühren.</p>
 <p>In die Armbeuge niesen und husten</p>	<p><b>Verhalten bei Husten oder Niesen</b></p> <p>Halten Sie beim Husten oder Niesen Abstand zu anderen Personen. Husten oder niesen Sie, wenn möglich in Papiertaschentücher oder halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase.</p> <p><b>Geschlossene Räume bei Sportbetrieb mehrmals täglich mit weit geöffnetem Fenster lüften.</b></p>
 <p><b>Maskenpflicht</b></p> <p>Bitte tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz</p>	<p><b>Mund- und Nasenmaskenpflicht im Gebäude</b></p> <p>Die Mund- und Nasenmaske ist auf allen Allgemeinflächen und dort, wo sich mehr als eine Person aufhält, anzulegen z.B. in Fluren, Treppenhäusern, WC's, ect. Das Tragen einer Mund- und Nasenmaske setzt die Regel des Mindestabstandes von mindestens 1,5 m nicht außer Kraft. Während des Sports muss keine Maske getragen werden.</p>
 <p>www.pixabay.com</p>	<p><b>Sportgeräte müssen nach jeder Nutzung gereinigt werden.</b></p> <p>Soweit möglich mit persönlichen Sportgeräten trainieren. Sollte das nicht möglich sein, muss dafür Sorge getragen werden, dass die Sportgeräte nach Gebrauch desinfiziert bzw. gereinigt werden.</p> <p><b>Es sind nur personalisierte Getränkeflaschen zu benutzen.</b></p>