

SPORTANLAGEN, ABER SICHER!

Gemeinsam Sport treiben in Corona-Zeiten? Ja! Wenn wir uns alle an folgende Regeln halten:



Überall Abstand halten – mindestens 1,5 m

- ▶ z. B. beim Betreten und Verlassen der Sportanlagen
- ▶ bei der Sportausübung ist die Abstandsregel ausgesetzt!
- ▶ in den Mehrzweckräumen der Sportanlagen, in den Umkleiden und Duschen



Hände gründlich und regelmäßig mit Seife waschen

- ▶ z. B. bei der Ankunft auf der Sportanlage und nach der Sportausübung
- ▶ nach dem Toilettengang, nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen



Mund-Nasen-Bedeckung tragen in allen Räumen (Pflicht)

- ▶ auch beim Betreten und Verlassen der Sportanlage
- ▶ ausgenommen: die unmittelbare Sportausübung und das Duschen
- ▶ trotzdem unbedingt Mindestabstand halten



Besser nicht anfassen

- ▶ das eigene Gesicht
- ▶ die Hände oder Gesichter anderer
- ▶ Türgriffe, Schalter, Fahrstuhlknöpfe, Geländer – stattdessen Ellbogen oder Gegenstand benutzen



Essen und Trinken

- ▶ mindestens 1,5 m Abstand halten
- ▶ nicht mit Anderen Trinken oder Essen teilen



Hygienekonzept beachten (sportartspezifisch)

- ▶ Anwesenheitsliste führen (Dokumentationspflicht!)
- ▶ Hinweisen des Übungsleitenden und der/des Hygienebeauftragten folgen
- ▶ Sportgeräte reinigen/eigene Sportgeräte mitbringen
- ▶ Regelmäßige Belüftung sicherstellen



Wegeführung beachten

- ▶ z. B. Markierungen auf dem Boden, Schilder oder Hinweise an Türen, Wänden, in Umkleiden oder auf Tribünen



Wenn Sie sich krank fühlen

- ▶ z. B. bei Halskratzen, Husten, Fieber und Frieren
- ▶ zuhause bleiben bzw. Sportanlage nicht betreten!
- ▶ Hygienebeauftragte/Verein und ggf. Ärztin/Arzt informieren

Wie steckt das Coronavirus an?

Das Coronavirus überträgt sich von Mensch zu Mensch – meist über kleinste Tröpfchen, etwa beim Sprechen, Husten, Niesen oder Berühren des Gesichts.

Der Kontakt mit Dingen wie Türklinken, Griffen, Schaltern oder Telefonen und Kopfhörern von anderen kann eventuell ebenso zu einer Übertragung führen.

SO FUNKTIONIERTS: HÄNDE GRÜNDLICH WASCHEN



Ärmel hoch und Hände komplett nass machen.



20 bis 30 Sekunden einseifen – auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen.



Seifenschaum gut abspülen.



Hände ordentlich mit Einmaltuch abtrocknen.

RICHTIG NIESEN UND HUSTEN



In die Armbeuge oder ein Taschentuch husten oder niesen – bei genügend Abstand zu Anderen.



Zum Naseputzen ein frisches Papiertaschentuch nehmen und direkt danach in den Mülleimer werfen.



DIE MUND–NASEN-BEDECKUNG KORREKT BENUTZEN



Hände vor dem Aufsetzen und Abnehmen der Maske mit Seife waschen.



Maske beim Aufsetzen, Tragen und Abnehmen nur an den Schlaufen / Bändern anfassen. Der Stoff bedeckt Nase, Mund und Kinn und liegt eng an den Rändern an.



Stoffmasken nach Durchfeuchtung durch Atemluft oder nach einem Tag wechseln. Bis zum Waschen (60°) luftdicht, z. B. in extra Beutel oder Behältnis, aufbewahren.

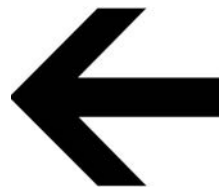
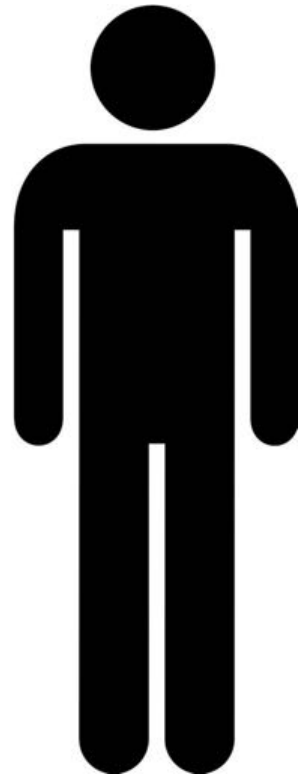


Einwegmasken (FFP / MNS) nach dem Tragen oder bei feucht gewordener Oberfläche wegwerfen.

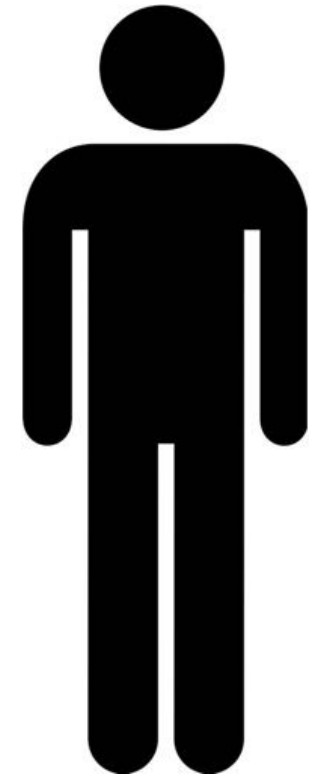
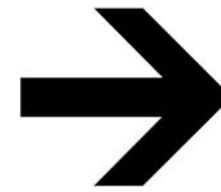


Bitte

Abstand halten!



1,5 m



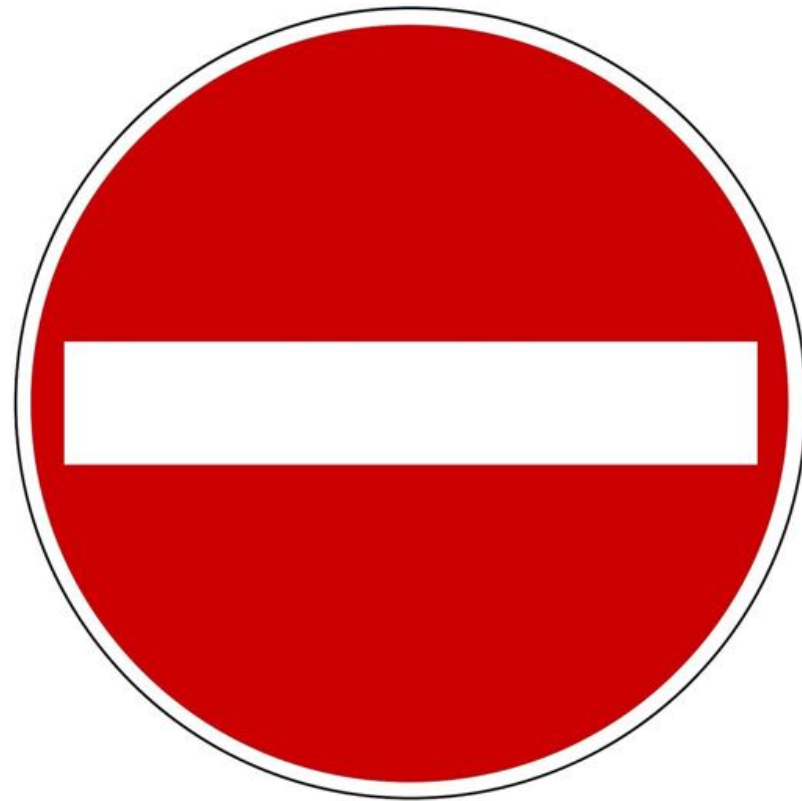
Ausgang



Desinfektionsspender



Kein Durchgang!



Eingang



Bitte keine Gruppen bilden!
Bitte mit 1,5 m Abstand entlang
des Spielfeldrandes verteilen!



**Bitte Hände
waschen und desinfizieren!**



Im Gebäude bitte
Mund- und Nasenschutz tragen!



**Hygienebereich!
Zutritt nur für
befugte Personen!**

