

# INFOBLATT HYGIENE UND VERHALTEN

(Stand 11.03.2021)



- **Bleib zuhause, wenn Du dich nicht gut fühlst oder Symptome hast**  
Geh kein Risiko für Dich und andere ein. Bleib bitte zuhause und kurier dich aus. Wir freuen uns auf Dich, wenn Du wieder ganz gesund bist.
- **Komm direkt in Sportkleidung zur Sportstätte**  
Die Umkleiden sind eventuell noch geschlossen. Außerdem vermeidest Du so auch Zusammenkünfte auf engerem Raum. Zieh Deine Sportsachen direkt an – nur die Sportschuhe für die Turnhalle nimmst Du separat mit. Denk auch daran, dass ein Duschen nach dem Training nicht möglich ist.
- **Händewaschen/Desinfektion vor und nach dem Training**  
Wasch Dir vor und nach dem Training am besten in der Sportstätte Deine Hände mit Flüssigseife für mindestens 20 Sekunden. Sollte dies nicht möglich sein stellt Dir Dein/e Trainer/in Handdesinfektionsspray zur Verfügung. Wenn Du ein eigenes Handdesinfektionsspray nutzen möchtest – noch besser.
- **Trage beim Zugang, in der Pause und beim Verlassen der Sportstätte eine Maske**  
Benutze einen Mund-Nasen-Schutz vor dem Einlass zur Sportstätte und auf den Fluren bis du in der Halle bzw. auf dem Sportplatz bist und mach es genauso, wenn Du die Sportstätte wieder verlässt. Achte auch beim Zusammenkommen in der Pause auf das Tragen der Maske. Über mögliche Ausnahmen im Kleinkindalter informiert die Übungsleitung.
- **Halte einen Mindestabstand von 2 Metern**  
Denk an diesen Mindestabstand auch beim Eintreten zur Sportstätte, bei der Begrüßung, in den Pausen und beim Verlassen, einfach bei allen Tätigkeiten rund um Dein Training. Darüber wie groß der Abstand bei der Sportausübung selber sein darf bzw. ob Kontaktsport erlaubt ist, informiert die Übungsleitung nach aktuellem Stand Corona-Schutz-Verordnung.
- **Hände aus dem Gesicht fernhalten**  
Vermeide das Fassen an Mund, Augen und Nase.
- **Richtig husten und niesen**  
Halte beim Husten und Niesen noch mehr Abstand von den anderen und drehe dich weg. Benutze ein Taschentuch oder halte die Armbeuge vor Mund und Nase.
- **Sportgeräte**  
Wenn möglich, dann bring deine eigenen Sportgeräte mit (z.B. Matte, Handtuch,..). Vermeide so viel Kontakt wie möglich mit Fremdgeräten- und Flächen. Die Trainer/innen werden das Training entsprechend gestalten. Sportgeräte werden vor und nach jedem Training vom Verein bestmöglich desinfiziert.
- **Entscheidend bist Du!**  
Wir versuchen alles, die bestmöglichen Verhältnisse herzustellen, aber für das Verhalten bist Du alleine verantwortlich. Bitte bleib solidarisch, halte Dich an die Regeln und Vorgaben, damit wir stufenweise wieder in den „normalen“ Betrieb kommen können.

Solltest Du Fragen, Reklamation oder Verbesserungsvorschläge haben – bitte wende Dich an Deine(n) TrainerIn, Deine Abteilung und/oder die Geschäftsstelle unter [info@tus-wesseilng.de](mailto:info@tus-wesseilng.de) oder 02236-1781.

**VIELEN DANK FÜR DEINE UNTERSTÜTZUNG!**