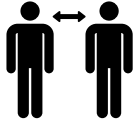


Zum Schutz für dich und deiner Mitmenschen bitten wir dich, folgende Regeln zu beachten und einzuhalten:



Halte stets ausreichend Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen.



Trage eine Mund-Nasen-Bedeckung vor und nach dem Sport.



Verzichte bei Krankheitsanzeichen auf dein Training. Dies gilt auch, wenn du in den letzten 14 Tagen Kontakt zu Covid-19-Fällen hattest.



Verzichte auf Fahrgemeinschaften und beachte die maximale Gruppengröße der Kurse. Berücksichtige außerdem, dass Duschen und Umkleiden derzeit nicht benutzt werden dürfen und die Ausübung des Sports in allen Sportarten kontaktlos erfolgt.



Allgemeine Hygieneregeln:

- Wasche deine Hände regelmäßig und sorgfältig mit Seife.
- Halte deine Hände aus dem Gesicht fern.
- Huste und niese in die Armbeuge.
- Verzichte auf Körperkontakt (z. B. Händeschütteln).
- Reinige und desinfiziere Kontaktflächen und Sportgeräte nach der Benutzung gründlich.



Weitere Regeln für den Indoorsportbetrieb:

- Max. 60 Minuten Training
- Maskenpflicht beim Betreten von Materialräumen
- Regelmäßiges Lüften von geschlossenen Räumen