



# **Corona Trainingsregeln auf dem gesamten SV-Gelände**

- ✓ Ich habe keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
- ✓ Ich hatte für mindestens zwei Wochen keinen Kontakt zu einer infizierten Person.
- ✓ Ich komme und gehe bereits fertig umgezogen und nutze weder Umkleide noch Dusche.
- ✓ Ich halte immer und zu jedem einen Mindestabstand von ca. 2 m und vermeide jeglichen direkten Körperkontakt.
- ✓ Ich halte die Desinfektions- und Hygieneregeln ein, insbesondere Handhygiene sowie Desinfektion benutzter Sportgeräte.
- ✓ Ich nutze nur meine eigene Trinkflasche und Handtuch, welche nach Möglichkeit mit Namen beschriftet sind.
- ✓ Ich verlasse nach Ende des Trainings das SV Gelände innerhalb von 5 Minuten.
  
- ✓ Empfohlen wird, vor und nach der Sporeinheit einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen.