

HYGIENEREGELN

für dein sicheres Training im SportQuadrat

Grundsätzlich gilt:

1. Komme nur, wenn du dich absolut fit und gesund fühlst
2. Husten und Niesen immer in die Armbeuge
3. Vermeide Gruppenbildungen
4. Halte dich an den bekannten Sicherheitsabstand von mind. 1,5 Meter
5. Desinfiziere und wasche regelmäßig deine Hände

- Bitte komme bereits fertig umgezogen zum Training und bringe saubere Sportschuhe zum Wechseln mit.
- Bringe dein eigenes Handtuch als Unterlage mit. Die Größe entspricht der eines Badehandtuches.
- Für den Kursbereich kannst du gerne deine eigene Matte mitbringen.
- Beim Betreten und Verlassen des Gebäudes trage einen Mund-Nasen-Schutz, auch im gesamten Gebäude gilt die Maskenpflicht. Diese gilt jedoch nicht für dein Training.
- Beim Betreten müssen die Hände desinfiziert werden.
- Checke dich mit deinem Chiparmband jedes Mal ein und nach dem Training wieder aus.
- Desinfiziere und reinige gründlich deine benutzten Geräte und das Trainingsequipment.
- Verzichte auf der Trainingsfläche und im Kurs auf schweißtreibendes und hochintensives Training.