

Wir halten uns dran!

3G

Nur geimpft, genesen und nach 6 Monaten geimpft oder getestet betreten wir die Halle.

Nachweis führen

Mundschutz

Beim Betreten und Verlassen der Halle, sowie beim Auf- und Abbau der Geräte wird das Tragen eines Mund-Nasen-Schutz empfohlen.

Desinfizieren

Vor und nach dem Training und bestenfalls nach jeder Station bzw. jedem Gerät waschen (30s) / desinfizieren wir unsere Hände und bei Bedarf die Füße.

Abstand

Wir halten soweit möglich zu jedem Zeitpunkt – vor, während und am Ende des Trainings – mind. 1,5 m Abstand (empfohlen werden 2m).
Ausnahmen bei üblichen Sportsituationen.

Hygiene

Wir halten grundsätzlich die Hygieneregeln ein.

- Niesen in die Armbeuge
- Nicht in das Gesicht fassen

Duschen

erlaubt

Symptome

Wenn wir krank sind, Kontakt zu Infizierten hatten, Symptome haben oder kürzlich in einem Risikogebiet waren, kommen wir nicht ins Training.