

Hygienekonzept für die Wiederaufnahme **Nordic Walking** (Gesundheitsport)

- **Disziplin und Eigenverantwortung** schützen uns alle vor einem erneuten Stopp.
- **Keine Teilnahme mit Krankheitssymptomen – ohne Ausnahme!** Aktuelle bzw. in den letzten 14 Tagen völlige Symptomfreiheit ist Voraussetzung für eine Teilnahme an unserem Sportbetrieb.
- **Die Teilnahme am Sportbetrieb erfolgt auf eigene Gefahr.**
- **Hygieneregeln einhalten:** Vor und nach dem Sport gründlich die Hände waschen und möglichst desinfizieren. Ebenfalls nach dem Gang auf die Toilette.
- **Distanzregeln einhalten** - es soll ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen anwesenden Personen eingehalten werden.
- **Das gehört in die Sporttasche:** Mund-Nasen-Schutz für das Betreten des Sport- bzw. des Übungsgeländes (der Schutz darf beim Sport abgenommen werden), kleines Handtuch zum Abtrocknen der Hände, Handdesinfektion, eigener Stift.
- **Kein Körperkontakt** - Sport muss kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln und Umarmungen muss verzichtet werden.
- **Eigene Sportgeräte (z.B. Stöcke) verwenden**, kein Austausch der Geräte untereinander.
- **Duschen und Umkleieräume bleiben geschlossen**, bitte in Sportkleidung zum Sport kommen.
- Zur **Nachverfolgung** im Falle einer Infektion müssen dem Verein aktuelle Kontaktdaten vorliegen. Bei jedem Training werden Teilnehmerlisten geführt. Bitte eigenen Stift mitbringen!
- **Auf Fahrgemeinschaften verzichten; Besucher und Zuschauer sind nicht gestattet.**
- Bei **Nichteinhaltung der Regeln** ist der Betreffende durch den Trainer **vom Trainingsbetrieb** auszuschließen.