

## Verhaltens- und Hygieneregeln

Hiermit verpflichte ich mich, die hier aufgeführten Verhaltens- und Hygieneregeln für das Training im Verein \_\_\_\_\_ einzuhalten und trage somit aktiv dazu bei, das Risiko einer Infektion mit Covid-19 für mich und meine Mitmenschen zu minimieren:

- Das Bilden von Grüppchen vor und in der Schwimmhalle/im Freibad/auf dem Sportplatz ist untersagt. Die An- und Abreise erfolgt daher allein, nicht in Fahrgemeinschaften.
- Das Training erfolgt unter Ausschluss von Zuschauern oder Gästen.
- Beim Trainingsbeginn wird eine Teilnehmerliste (Name, Vorname und Telefonnummer) ausgefüllt und von jedem Teilnehmer unterschrieben. So kann im Falle einer Infektion die Kontaktkette zurückverfolgt werden. Sollten die Daten nicht hinterlegt werden, ist die Teilnahme am Training ausgeschlossen. **Hierfür ist ein eigener Stift mitzubringen.**
- Der Mindestabstand von 2,5 Metern beim normalen Umgang (Eingangsbereich, Duschen) bzw. 3 Metern beim Ausführen von Übungen (Schwimmen, Krafraum, Sportplatz etc.) ist zu jeder Zeit einzuhalten. Sportartspezifische Abstandsregeln werden von eurem\*euer Trainer\*in gesondert bekannt gegeben.
- **Das Duschen nach dem Training wird zu Hause durchgeführt.**
- Im Eingangsbereich oder bei Anreise zum Sportplatz ist ein **Mund-Nasen-Schutz** zu tragen.
- Das Umziehen erfolgt in Einzelkabinen (Schwimmen) oder schon Zuhause vor dem Trockentraining.
- Die Nutzung der Föhne ist untersagt.
- Es dürfen **nur persönliche Utensilien** (Trinkflasche, Schwimmbretter, Turnmatten, Therabänder, Springseile etc.) benutzt werden. Die Lagerung in der Schwimmstätte ist ausgeschlossen. Alle persönlichen Gegenstände sind deutlich zu beschriften.
- Für die Nutzung der Krafräume ist ein eigenes, sauberes Handtuch mitzubringen und die Geräte müssen nach jeder Nutzung gründlich desinfiziert werden.
- Das Schwimmbad bzw. die Trainingsstätte/ der Sportplatz müssen nach dem Training unverzüglich verlassen werden.
- Alle Teilnehmer\*innen müssen bei Betreten der Trainingsstätte **absolut symptomfrei sein. Bei Auftreten von Symptomen ist der\*die Trainer\*in unverzüglich zu informieren.**
- Körperliche Kontakte sind auszuschließen

**Liegt dieses Schreiben nicht zum ersten Training vor, kann der Sportler nicht am Training teilnehmen. Verstößt ein Sportler gegen diese Regeln oder die Anweisungen der Trainer\*innen, so wird dieser Sportler vom Training ausgeschlossen, solange diese Maßnahmen in Kraft sind.**

---

Name, Vorname des Sportlers

---

Datum, Unterschrift

\*Bei minderjährigen Sportlern zusätzlich die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten