

# Hygienerichtlinien für den Sport beim TKS



1. Abstand von 2 Meter vor, während und nach den Sportgruppen einhalten.
2. Vor dem Betreten der Sportgruppen gründlich die Hände 30 Sekunden intensiv mit Wasser und Flüssigseife waschen. Verwenden Sie danach ein Händedesinfektionsmittel.
3. Berühren von Nase, Augen und Mund vermeiden.
4. Verzichten Sie auf das Händeschütteln und Umarmungen zur Begrüßung und Verabschiedung.
5. Beim Husten oder Niesen den Mindestabstand zu anderen Personen einhalten, sich wegdrehen und in die Armbeuge niesen/husten.
6. Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen und desinfizieren.
7. Die Umkleiden und Duschbereiche bleiben geschlossen. Kommen Sie umgezogen zum Sport.
8. Die Sportgruppen sind fest einzuhalten. Ein Wechsel zwischen den Gruppen ist nicht gestattet.
9. Das Gelände ist nach dem Training sofort zu verlassen.
10. Getränke sind selbst mitzubringen. Achten Sie darauf, dass sie keine Glasflaschen benutzen.
11. Nutzen Sie als Unterlage ein großes Handtuch, welches Ihren Körper bedecken kann.
12. Vor und nach der der Einheit muss der Mund-Nase-Schutz getragen werden. Während dessen kann er abgenommen werden.
13. Den Weisungen der Trainerin/des Trainers ist zu folgen. Diese/r kann auch Personen mit Anzeichen von Symptomen die Teilnahme am Training untersagen.
14. Sollte einer Teilnehmerin/einem Teilnehmer eine Erkrankung bekannt sein, muss dies dem Verein unverzüglich mitgeteilt werden.
15. Das Einhalten der Trainingszeit ist zwingend nötig, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.
16. Auf Fahrgemeinschaften ist zu verzichten.

Bleiben Sie gesund,  
Ihr TKS – Team  
Bonn, 25.05.2020