



Verhaltensregeln für Sportler und Spieler

Die nachstehenden Regeln dienen deinem eigenen Schutz, sowie zum Schutz deiner Mannschafts-, Trainingsgruppen- und Familienmitgliedern und sind deshalb bestmöglich einzuhalten. Das Einhalten der Regeln und die Vorgaben aus dem Hygienekonzept des Vereins sind die Grundvoraussetzung, dass wir die Trainingseinheiten durchführen können.

- 🛡️ Als Sportler komme ich bereits umgezogen zum Training. Der Schuhwechsel erfolgt mit dem erforderlichen Mindestabstand. Auch nach dem Training ziehst du dich im Auto um.
- 🛡️ Das Vereinsheim ist geschlossen. Somit musst du zuhause duschen.
- 🛡️ Der Zutritt zum Trainingsgelände ist ausschließlich Personen, die für den Trainingsbetrieb notwendig sind, gestattet.
- 🛡️ Verzichte auf Fahrgemeinschaften
- 🛡️ Begib dich direkt zum Trainingsplatz und verlasse das Gelände nach dem Training wieder auf direktem Weg.
- 🛡️ Halte immer einen Abstand von 1,50m zu anderen Personen ein.
- 🛡️ Verzichte auf Hand-Shakes und anderen Körperkontakt bei der Begrüßung und Verabschiedung.
- 🛡️ Du trainierst ohne Körperkontakt!
- 🛡️ Achte auf deine Hygiene. Wasche und desinfiziere vor und nach dem Training deine Hände.
- 🛡️ Beachte und respektiere die Gruppeneinteilung und vermeide den Kontakt mit Spielern anderer Gruppen / Vermeide Kontakt zu Personen außerhalb deines Teams.
- 🛡️ Huste und niese nur in die Ellenbeuge. Fasse dir nicht ins Gesicht (Augen, Mund, Nase).
- 🛡️ Offene Wunden bedeckst du immer mit einem Pflaster oder Verband.
- 🛡️ Solltest du folgende typische Beschwerden einer Infektion haben, informiere sofort dein Trainerteam und komme nicht ins Training:
 1. Schnupfen und Naselaufen
 2. Niesen und Husten
 3. Atembeschwerden
 4. Schluckbeschwerden, Halsschmerzen, Halskratzen
 5. Heiserkeit, belegte Stimme
 6. Ohrenscherzen
 7. Kopf-, Muskel-, Gelenkbeschwerden
 8. Frösteln, Schüttelfrost, Fieber
 9. Krankheitsgefühl, Müdigkeit ohne entsprechenden Anlass, Abgeschlagenheit
 10. Geruchs-, Geschmacksstörungen
- 🛡️ Im Falle einer Corona-Erkrankung im engsten Familienkreis informiere deinen Trainer und bleibe dem Training fern.
- 🛡️ Achte darauf, dass Mitspieler und Trainer ebenfalls die Regeln einhalten, das schützt auch dich!