

Sicherheits-Hygienebestimmungen

COVID 19

VERHALTENSREGELN ATHLETEN

Neben der allgemeinen hygienischen Vorsorgemaßnahmen zur Eindämmung der Verbreitung des Coronavirus bitten wir folgende Verhaltensregeln zu beachten:

1. **Ich schicke/gebe die COVID Eigenerklärung dem Verein beim ersten Training ab und erneuere sie alle 14 Tage**
2. **Ich gebe ein gültiges ärztliches Zeugnis ab/reiche es beim nächsten Training nach**
3. **Bei grippeähnlichen Symptomen bleibe ich zu Hause**
4. **Ich trage einen Mund- und Nasenschutz immer bei mir**
5. **Kein Handschlag oder Umarmung**
6. **Ich komme pünktlich zum Training**
7. **Ich komme bereits mit der Sportkleidung zum Training**
8. **Ich bleibe vor dem Eingang mit Abstand von 1 Metern zu den anderen stehen**
9. **Vor Beginn des Trainings wird mir die Körpertemperatur gemessen.**
10. **Ich desinfiziere mir die Hände + habe auch eigenes Desinfektionsmittel dabei für den Notfall**
11. **Ich befolge die Anweisungen des Übungsleiters.**
12. **Ich trage in der Umkleidung den Mund-Nasenschutz und halte mich an die Abstandsregeln**
13. **Ich gebe meine Kleidungsstücke/Schuhe in meinen Rucksack**
14. **Ich berücksichtige immer den Mindestabstand zwischen den Personen bei sportlicher Betätigung.**
15. **Ich trinke ausschließlich aus meiner eigenen Flasche.**
16. **Nach dem Training lasse ich den Sportplatz sauber zurück**

Nicht mit den Händen die Augen, Nase oder Mund berühren!

Huste/Niese in die Armbeuge, wenn du kein Taschentuch hast!

Norme di sicurezza e igiene COVID 19 REGOLE DI COMPORTAMENTO ATLETI

Oltre a rispettare le norme igienico sanitarie generali in vigore Vi preghiamo di tenervi alle seguenti indicazioni:

1. **Mando/invio la mia COVID autocertificazione alla ASD all'inizio del primo allenamento e la rinnovo ogni 14 giorni.**
2. **Consegno un certificato medico valido/ lo consegnerò al prossimo allenamento**
3. **Resta a casa con sintomi simili all'influenza**
4. **Ho sempre la protezione della bocca e del naso con me**
5. **Nessuna stretta di mano o abbraccio**
6. **Arrivo puntuale all'allenamento**
7. **Vengo già vestito con il mio abbigliamento sportivo**
8. **Mi fermo di fronte all'ingresso ad una distanza di 1 metro dagli altri**
9. **Prima che inizi l'allenamento, viene misurata la mia temperatura corporea**
10. **Mi disinfetto le mani + porta anche il mio per urgenze**
11. **Seguo sempre le istruzioni del mio allenatore**
12. **Nello spogliatoio tengo sempre la protezione della bocca e del naso e tengo la distanza minima**
13. **Pongo tutti i miei vestiti, comprese le scarpe nel mio zaino/borsa**
14. **Tengo sempre conto della distanza minima tra le persone quando si fa sport**
15. **Bevo esclusivamente dalla mia bottiglia**
16. **Dopo l'allenamento, lascio pulito il campo sportivo**

Non toccare gli occhi, il naso o la bocca con le mani!

Tossire / starnutire nella piega del gomito se non si ha un fazzoletto!