

Schutzmaßnahmen gegen das Coronavirus

	<p>Mund-Nasen-Schutz Tragepflicht! Tragen Sie in den gesamten Weekly-Räumlichkeiten immer Mund-Nasen-Schutz, außer Sie <u>trainieren im Trainingsraum</u>.</p>
	<p>Halten Sie Abstand! Halten Sie einen Abstand von mind. 1 Meter, wenn möglich mehr als 2 Meter, zwischen sich und allen anderen Personen ein.</p>
	<p>Waschen Sie regelmäßig Hände! Waschen Sie Ihre Hände mit Wasser und Seife, insbesondere vor dem Essen und nach Kontakt mit Oberflächen und nutzen Sie die Desinfektionsmöglichkeiten.</p>
	<p>Verzichten Sie auf Händeschütteln! Es ist nicht unhöflich, sich nicht die Hand zu geben. Es schützt vor Ansteckung.</p>
	<p>Niesen oder husten Sie in den Ellbogen! Niesen oder husten Sie in den gebeugten Ellbogen oder in ein Taschentuch. Entsorgen Sie gebrauchte Taschentücher.</p>
	<p>Greifen Sie sich nicht ins Gesicht! Über die Hände können Viren leicht an die Schleimhäute von Mund, Nase und Augen übertragen werden.</p>
	<p>Bei Symptomen: Bleiben Sie zu Hause! Wenn Sie befürchten erkrankt zu sein, wählen Sie bitte 1450. Das Training ist nur dann sinnvoll, wenn Sie sich bei voller Gesundheit fühlen und wenn keine verdächtigen Symptome (Husten, Halsweh, Kopfweg, Fieber...) vorliegen.</p>