

Um eine sichere und gesundheitsorientierte Durchführung unserer sportlichen Angebote zu ermöglichen, ist es unerlässlich, dass die nachfolgenden allgemeinen Hygiene- und Verhaltensregeln in den Gruppenstunden eingehalten werden. Die Kenntnisnahme ist auf der Rückseite zu bestätigen. Die Bestätigung gilt gleichzeitig als Registrierung der Teilnahme um im Verdachts- und Erkrankungsfall eine Nachverfolgbarkeit der Kontakte zu ermöglichen.

---

### **Körperkontakte müssen unterbleiben**

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln in der Gruppe wird komplett verzichtet.

### **Hygieneregeln einhalten**

Niesen/Husten sollte in die Armbeuge oder ein Taschentuch erfolgen, Hände von Gesicht und Schleimhäuten fernhalten, ausreichend Abstand zu Mitmenschen einhalten und regelmäßig und ausreichend vor und nach dem Lauftreff lange die Hände mit Seife waschen.

### **Distanzregeln einhalten**

Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Der Abstand ist sowohl beim Laufen als auch an den Treffpunkten einzuhalten.

Beim Start vom Treffpunkt laufen die Gruppen sowohl mit räumlichen als auch zeitlichem Abstand los, ein Versatz von 1-2 Minuten ist ausreichend.

### **Trainingsgruppen verkleinern**

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training (bis zu fünf Personen), die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

Eine Anwesenheitsliste ist pro Gruppe und Übungseinheit zwingend zu pflegen!

### **Risiken in allen Bereichen minimieren**

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Den Anordnungen der Lauftreffleitung und der Laufbetreuer ist Folge zu leisten. Bei Zuwiderhandlung wird der Teilnehmer vom Lauftreff ausgeschlossen.

Läufer, die sich krank fühlen bzw. Symptome zeigen oder sich innerhalb der letzten 14 Tage im Ausland befunden haben bzw. Kontakt zu Infizierten oder Kontaktpersonen hatten, sind von der Teilnahme ausgeschlossen.



