

HYGIENE- MAßNAHMEN

für den Kursbetrieb im KKRN-aktiv e.V.

- Bitte bringen Sie ein Getränk in einer bruchsicheren, gut verschließbaren **Flasche** (kein Glas) mit.
- Bitte bringen Sie ein **großes Handtuch** mit, das die Matte gut abdeckt.
- Umkleiden- und Duschanlagen bleiben geschlossen. Bitte kommen Sie schon **umgezogen** in Sportbekleidung.
- Bitte auf ein **Treffen** vor den Sportstätten **verzichten** und schon im Eingangsbereich einen 2-Meter-Mindestabstand einhalten.
- Vor Eintritt der Räumlichkeiten bitte unbedingt **Mund-Nasen-Bedeckung** aufziehen. Der Mund-Nasen-Schutz kann während des Bewegungsangebotes abgenommen werden.
- Vor dem Eingang der Sportstätte befinden sich Desinfektionsmittel spender. Bitte vor Eintritt der Sportstätten Hände gründlich **desinfizieren**.
- An jeder Sportstätte ist die **Maximalanzahl** der Teilnehmer angeschlagen. Somit wird die empfohlene Quadratmeterzahl pro Teilnehmer eingehalten.
- Für eine gute **Be- und Entlüftung** vor und nach dem Bewegungsangebot ist gesorgt.
- Es sind auf dem Boden **Markierungen** angebracht, die den Bewegungs- und Mattenbereich eindeutig kennzeichnet.
- Es wird ausschließlich mit dem **Körpereigengewicht** trainiert.
- Die **Matten und Hocker** werden nach jedem Training durch den Trainer desinfiziert.
- Nach Ende des Bewegungsangebotes muss die Sportstätte **unverzüglich** unter Einhaltung des Sicherheitsabstandes von 2 Metern **verlassen** werden.

