

# GOLDENE REGELN FÜR DAS TRAINING AM BUNDESSTÜTZPUNKT

1. Reist Du zum Training in **öffentlichen Verkehrsmitteln** oder **Fahrgemeinschaften** an, achte auf Deinen **Mund-Nasen-Schutz** und **Handdesinfektion!**
2. Halte stets den **Mindestabstand von 2 m** ein!
3. Betritt die Sportstätte nur, wenn Du **keine Erkältungssymptome** hast und vergiss nicht, **Deine Hände zu desinfizieren!**
4. **Registriere** Dich mittels QR-Code beim Betreten der Sportstätte und logge Dich nach dem Training auch wieder aus!
5. Auf dem gesamten Gelände des Bundesstützpunktes gilt **verpflichtend** das Tragen eines **Mund-Nasen-Schutzes**, eine Ausnahme gilt für Athleten\*innen, die sich aktiv im Training befinden!
6. Beachte die Husten- und Niesetikette! **Verzichte auf Begrüßungs- und Abschiedsrituale!**
7. Im Krafraum gilt: **eigenes Handtuch und Desinfektion der Trainingsgeräte** sind Pflicht!
8. Beachte die **maximale Personenanzahl** in geschlossenen Räumen!
9. Teile Deinem Trainer telefonisch mit, falls Du **Kontakte zu SARS-CoV-2** positiv getesteten Personen in den letzten 14 Tagen hattest! Dieser informiert schnellstmöglich den Bundesstützpunktleiter!
10. Halte eine vom Gesundheitsamt angeordnete **Quarantäne** ein!