



Selbstverpflichtung für Sportler

Name, Vorname

GESUNDHEITZUSTAND

- Liegt eines der folgenden Symptome vor (Husten, Fieber ab 38 Grad Celsius, Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome) darf ich nicht am Training teilnehmen
- Wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen, bleibe ich ebenfalls zu Hause
- Im Falle eines positiven Corona-Tests bei mir selbst oder einem/einer Angehörigen meines Haushalts darf ich mindestens 14 Tage (Empfehlung 4 Wochen) nicht an den Übungseinheiten teilnehmen (und informiere den Übungsleiter und Hygienebeauftragten des Vereins).

ANKUNFT UND ABFAHRT

- Keine Fahrgemeinschaften bei der Anfahrt
- Ich komme bereits umgezogen in die Sporthalle, Turnschuhe ziehe ich auf der Tribüne an
- Ich verlasse die Sporthalle direkt nach dem Training; das Duschen erfolgt zu Hause.

HYGIENE- UND DISTANZREGELN

- Händewaschen (mindestens 30 Sekunden und mit Seife) **vor und direkt nach** dem Training.
- Keine körperlichen Begrüßungsrituale (zum Beispiel Händedruck) durchführen
- Naseputzen nur auf dem Tribünenplatz
- **Es ist immer ein Abstand von 1,5 m – 2 m einzuhalten, während des Sports 2-4 m.**

Mit meiner Unterschrift erkläre ich, dass ich den Anweisungen der Verantwortlichen (Trainern und Vereinsmitarbeiter) Folge leisten werde und trage die alleinige Verantwortung für den Schutz meiner Gesundheit.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich von den oben genannten Auflagen und Rahmenbedingungen zur Durchführung von Übungseinheiten im Rahmen des Vereinssports Kenntnis genommen habe und verpflichte mich, diese Regeln, **insbesondere die Abstandsregel**, einzuhalten.

Unterschrift Sportler