

## Verhaltens- und Hygieneregeln

Hiermit verpflichte ich mich die hier aufgeführten Verhaltens- und Hygieneregeln für das Training einzuhalten und trage somit aktiv dazu bei, das Risiko einer Infektion mit Covid-19 für mich und meine Mitmenschen zu minimieren.

- Das Bilden von Grüppchen vor und in der Schwimmhalle und in der Turnhalle ist untersagt.
- Alle Teilnehmer\*innen müssen bei Betreten der Trainingsstätte absolut symptomfrei sein.
- Körperliche Kontakte sind auszuschließen.
- Im Eingangsbereich der Sport- und Schwimmhalle ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- Das Training erfolgt unter Ausschluss von Zuschauern oder Gästen. Auch die Begleitung der Sportler\*innen durch die Eltern in die Umkleiden ist nicht zulässig.
- Beim Trainingsbeginn wird eine Teilnehmerliste (Name, Vorname und Telefonnummer) ausgefüllt. So kann im Falle einer Infektion die Kontaktkette zurückverfolgt werden.
- Beim Training werden die Abstandsregeln nach der aktuell gültigen Corona Schutzverordnung eingehalten.
- Das Duschen nach dem Training wird zu Hause durchgeführt.
- Die Sportler\*innen sollten nach Möglichkeit in der Schwimmhalle Badelatschen tragen.
- Die Schwimmhalle und die Sporthalle müssen nach dem Training unverzüglich verlassen werden.
- Das Umziehen in der Schwimmhalle erfolgt in den zugewiesenen Umkleiden.
- Die Nutzung von Föhnen ist untersagt.
- Es dürfen ausschließlich die eigenen Trinkflaschen genutzt werden
- Für das Trockentraining in der Sporthalle ist eine eigene Isomatte mitzubringen.

---

Name, Vorname

---

Datum, Unterschrift (für Schwimmer\*innen unter 18: Erziehungsberechtigter)