

Leitfaden für Teilnehmende der DAV Skigymnastik

Vor der Veranstaltung

- ✓ Nur gesund an der Veranstaltung teilnehmen.
- ✓ Bitte sagt ab
 - wenn ihr krank seid, euch krank fühlt
 - im Laufe der letzten 14 Tage Kontakt zu einer positiv auf Covid-19 getesteten Person hattet
 - ihr euch in einem Risikogebiet (über den aktuellen Stand informieren) in den letzten Tagen aufgehalten hattet
 - ihr euch in Quarantäne befindet.
- ✓ Bei Zugehörigkeit zum Personenkreis mit einer Vorerkrankung, mit der man gemäß Covid-19 Steckbrief des Robert-Koch-Instituts zu einer Risikogruppe für schwere Verläufe einer Covid-19 Erkrankung gehört, raten wir von einer Teilnahme ab.
- ✓ FFP2 Maske mitbringen, ggf. Desinfektionsmittel zur Veranstaltung mitnehmen.
- ✓ **Achtung 2G-Regelung.**
Zugang zur Sporthalle und Teilnahme ist nur möglich, wenn die Teilnehmer geimpft oder genesen sind. Nachweis mitbringen und bei der Anwesenheitsliste vorlegen.
- ✓ AUSNAHMEN von der 2G-Regel gelten aktuell für Schüler bis einschließlich 17 Jahre – hier gilt die 3G-Regel d.h. regelmäßig getestet ist bis 31.12.2021 auch zulässig.
- ✓ Eigene Gymnastikmatte und Terraband mitbringen.
- ✓ In Sportkleidung zur Skigymnastik kommen.
- ✓ Pünktlich kommen.

Ankunft

- ✓ Beachtet die für die Sporthalle geltenden Sicherheits-, Abstands- und Hygienevorschriften.
- ✓ Tragt euch in die Anwesenheitsliste ein.
- ✓ Max. 23 Mitglieder dürfen an der Skigymnastik teilnehmen. Sollte die Anwesenheitsliste voll sein dann ggf. auf den späteren Termin ausweichen oder nach Hause gehen.
- ✓ Hände waschen oder desinfizieren.
- ✓ Umkleiden vermeiden, alles mit in die Halle nehmen.
- ✓ Keine Begrüßung mit Körperkontakt.

Während der Veranstaltung

- ✓ An die von der Kursleitung kommunizierten allgemeinen Hygiene- und Sicherheitsvorschriften halten.
- ✓ Möglichst 1,5 Meter Abstand einhalten.
- ✓ Nur am festen Platz beim aktiven Sport besteht keine Maskenpflicht.
- ✓ Körperkontakt vermeiden
- ✓ Vor Ort die Weitergabe und das Durchtauschen von Sportmaterial wo möglich vermeiden.
- ✓ Hände direkt nach der Veranstaltung gründlich waschen oder desinfizieren.