

# 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
  - in den letzten 14 Tagen 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 und zusätzlich einen aktuellen Testnachweis dabei haben oder vor Ort unter Aufsicht einen Selbsttest durchführen. 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.