

Lauftraining - Wichtige Infos

Ab sofort ist wieder gemeinsames Vereinstraining!

Trainingszeit: Dienstag, 19 Uhr

Wir müssen jedoch div. Bestimmungen einhalten.

Diese sind:

Am **Training teilnehmen darf** nur,

- ✓ wer aktuell bzw. in **den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-Cov-Infektion** hat (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur ab 38°C, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen)
- ✓ bei dem in den letzten 14 Tagen **kein Nachweis** einer SARS-Cov-Infektion vorlag
- ✓ wer in den letzten 14 Tage **keinen Kontakt zu einer positiv getesteten Person** hatte.
- ✓ wer sich im **Trainingsbuch festhält**, damit ggfs. Infektionsketten nachvollzogen werden können.

Was muss beachtet werden?

- ✓ keine Fahrgemeinschaften zum Training
- ✓ Training nur in Kleingruppen von max. 5 Personen
- ✓ Mindestabstand von 1,5 m
- ✓ kontaktfreier Sport - kein Abklatschen, etc.
- ✓ Toiletten sind nicht geöffnet

Ganz wichtig: Um die Infektionsketten nachweisen zu können, muss ein Trainingsbuch geführt werden. Vor jedem Training müssen Gruppen aus max. 5 Personen gebildet werden und im Trainingsbuch entsprechend festgehalten werden.

gezeichnet: Elke Schartner, 17.5.20