

Infoblatt Corona - Kampfsportschule Hemau e.V. (22.6.2021)

Wer sich krank fühlt, mit einem Corona-Infizierten Kontakt hatte, typische Symptome verspürt (siehe unten) oder einen sonstigen Verdacht auf eine Infektion im Kontaktbereich hat, darf nicht am Training teilnehmen. Sportler sollten ggf. einen Arzt aufsuchen und die Trainingsgruppe informieren.

Typische Symptome sind Fieber, trockener Husten, Geruchs- sowie Geschmacksstörungen, Bindehautentzündung, leichter Durchfall. Aber auch Müdigkeit oder Kurzatmigkeit können verspürt werden.

COVID-19 kann auch durch gesund erscheinende Infizierte übertragen werden.

Vor und nach dem Training, und wenn es nicht zur Ausübung des Sports unabdingbar ist: Abstand von 1,5 - 2,0 Meter zu anderen Personen einhalten.

Hände aus dem Gesicht fernhalten.

Es sind nur personalisierte Getränkeflaschen zu benutzen.

Auf sportliche Rituale (Abklatschen, Umarmen, etc.) ist zu verzichten. Auf Begrüßungen wie Händeschütteln ist zu verzichten.

Risikogruppen (Adipositas, Diabetes mellitus, Schwangerschaft, Krebserkrankungen, Immunschwäche, coronare Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Suchterkrankungen, Asthma bronchiale etc): Teilnahme auf eigene Gefahr

Beim Warten vor dem Beginn des Trainings wird ein Mund-Nasen-Schutz empfohlen.

Zum outdoor-Training ist ein sauberes großes Handtuch oder eine Isomatte / Gymnastikmatte / Yogamatte mitzubringen.

Ich, _____, habe das Infoblatt gelesen und verstanden und bestätige hiermit die Einhaltung obiger Regeln.

(Name, Datum)