

Infoblatt Corona - Kampfsportschule Hemau e.V. (4.6.2020)

Der Fragebogen muss vor dem Training mitgebracht und ausgefüllt abgegeben werden. Falls eine der Fragen mit "Ja" beantwortet wird ist eine Teilnahme am Training nicht möglich.

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. Bei positiv getesteten aber symptomfreien Personen empfehlen wir, zunächst allgemein auf intensive körperliche Belastungen zu verzichten.

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.

Abstand von 1,5 - 2,0 Meter zu anderen Personen einhalten.

Hände aus dem Gesicht fernhalten.

Es sind nur personalisierte Getränkeflaschen zu benutzen.

Beim Laufen sollten 10 m und bei höherem Tempo 20 m Abstand zur vorderen Person eingehalten werden. Da das Infektionsrisiko im Windschatten am größten ist, ist ein nebeneinander oder versetztes Trainieren zu empfehlen.

Auf Partnerübungen, Übungen mit Körperkontakt, sowie 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 Training ist ein sauberes großes Handtuch oder eine Isomatte / Gymnastikmatte mitzubringen.

Ich, _____, habe das Infoblatt gelesen und verstanden.

(Name, Datum)