



# Checkliste

## Für Sportler/innen

- Bevor du zum Training gehst, gehe zu Hause auf die Toilette.
- Wasche vor dem Training zu Hause die Hände mit Wasser und Seife.
- Zieh deine Sportsachen zu Hause an, vor Ort gibt es keine Umkleidekabine.
- Bring deine eigene Trinkflasche mit.
- Bring dein eigenes Handtuch mit.
- Bring deinen eigenen Mund- und Nasenschutz mit.
- Komm nicht vor der vereinbarten Trainingszeit zum Platz.
- Komm alleine zum Platz, Fahrgemeinschaften sind verboten.
- Halte Abstand! Auf dem gesamten Sportplatz gilt: 2m zur nächsten Person, sowie Mundschutzpflicht.
- Keine Hände schütteln und keine Umarmungen.
- Vermeide es, dir während des Trainings ins Gesicht zu fassen.
- Erhole dich an dem dir zugewiesenen Platz, achte auf den Abstand.
- Wasche dir nach dem Training die Hände mit Wasser und Seife.
- Dusche zu Hause und nicht am Platz.
- Gehe direkt nach dem Training nach Hause.
- Es wird empfohlen, sich für das Training in den Mannschaftsinternen Apps an- bzw. abzumelden.