



## SCHUTZMAßNAHMEN UND VERHALTENSREGELN

1. **ABSTAND HALTEN:** Oberstes Gebot ist die Einhaltung der Mindestabstandsregel von 1,5 Metern zwischen Personen.

a. Dafür haben wir vor der Tür der Taekwondo Schule (Nicht der Eingangstür des Gebäudes) Bodenmarkierungen angebracht. Falls mehrere Mitglieder gleichzeitig in die Taekwondo Schule eintreten wollen, kann man mit Hilfe der Markierungen Abstand halten.

b. In der Halle haben wir ebenfalls Markierungen mit roten Matten angebracht. Man steht nur auf der roten Matte und bleibt beim Training auch innerhalb der Matte.

2. **AUSSCHLUSS VOM TRAINING:** Für folgende Personen ist das Betreten der Taekwondo Schule untersagt:

- Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen und
- Personen mit Erkrankungssymptomen für Covid-19 (z. B. Atemprobleme, Fieber, trockener Husten, Verlust des Geschmackssinnes, Übelkeit, Durchfall)

3. **MASKENPFLICHT:** Man hat außerhalb des Trainings in geschlossenen Räumen, insbesondere beim Betreten und Verlassen im Flur der Taekwondo Schule sowie bei der Nutzung von WC-Anlagen, eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen.

4. **Regelmäßig gründlich Hände waschen:** Hände von allen Seiten bis zum Handgelenk mit Seife einreiben und nach 20-30 Sekunden unter fließendem Wasser abspülen. Anschließend die Hände mit einem trockenen und sauberen Handtuch abtrocknen. Hände-Desinfektionsmittel benutzen, wenn keine Möglichkeit zum Waschen der Hände besteht.

5. **Verhalten bei Husten oder Niesen:** Halten Sie beim Husten oder Niesen Abstand zu anderen Personen. Husten oder niesen Sie, wenn möglich, in



Papiertaschentücher oder halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase. Taschentücher oder Papierhandtücher nur in einem gedeckelten Mülleimer entsorgen.

## 6. VERHALTENSREGELN

Außer der oben genannten Maßnahmen sind folgende Verhaltensregeln einzuhalten:

- a. Kommen Sie bitte den Taekwondo-Anzug schon angezogen: Da keine Nutzung von Umkleidekabinen in geschlossenen Räumlichkeiten erlaubt ist, sollte man schon zu Hause den Taekwondo-Anzug bzw. die Taekwondo-Hose und ein T-Shirt anziehen und zum Training kommen.
- b. Eltern müssen leider draußen bleiben, da keine Zuschauer erlaubt sind.
- c. Der Einlass zur Halle ist 5 Minute vor dem Trainingsbeginn möglich, damit das Durchqueren des Eingangsbereichs möglichst mit wenigen Kontakten erfolgt.
- d. Im Training sind Taekwondo-Schuhe od. Turnschlappchen zu tragen: Zu Ihrem Wohl haben wir uns entschieden, dass alle im Training entweder Taekwondo-Schule oder Turnschlappchen anziehen. Bitte besorgen Sie entweder Taekwondo-Schuhe oder Turnschlappchen. Zur Not kann man in den ersten Wochen mit Socken trainieren.
- e. Desinfizieren der Hände vor und nach dem Training: Dafür stellen wir vor der Hallentür Hände-Desinfektionsmittel zur Verfügung.