

Liebe SportlerInnen und Eltern,  
wir möchten unsere SportlerInnen und TrainerInnen bestmöglich vor Sars-CoV-2 schützen. Für das Training auf Sportanlagen im Freien haben das Land Niedersachsen, der Landkreis Wittmund, der Deutsche Olympische Sportbund und der Niedersächsische Leichtathletikverband Vorgaben gemacht. Wir möchten Sie bitten, uns dabei zu unterstützen, diese Vorgaben zu erfüllen.  
Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!

### Verhaltensregeln auf der Sportanlage

|   |
|---|
| Sollten Sie in den letzten 24 Stunden bei sich Symptome erkannt haben, die auf eine Infektion hindeuten, bitten wir Sie von einer Teilnahme abzusehen.  |
| Sollten Sie in den letzten 14 Tagen engen Kontakt zu Personen, bei denen der Verdacht auf eine Infektion mit dem Coronavirus (Sars-Cov-2) besteht oder bei denen es diagnostiziert wurde, oder die sich derzeit in einer Gesundheitsüberwachung befinden, bitten wir Sie von einer Teilnahme abzusehen.                   |
| Bilden Sie keine Fahrgemeinschaften und vermeiden Sie bei An- und Abreise eine Gruppenbildung.  |
| Waschen Sie sich regelmäßig und ausreichend lange (20, besser 30 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife – insbesondere nach Naseputzen, Niesen oder Husten.<br>Desinfizieren Sie sich regelmäßig Ihre Hände, wenn ein Händewaschen nicht möglich ist.  |
| Waschen Sie unmittelbar vor dem Training die Hände mit Wasser und Seife. (In der Sportanlage nicht möglich)   |
| Bringen Sie ein eigenes Handtuch für das Händewaschen nach einem Toilettengang sowie Einmalhandschuhe und Mund- Naseschutz mit.   |
| Im gesamten Trainingsprozess ist ein Abstand von mindestens 2 Meter zueinander einzuhalten. Direkter Körperkontakt ist zu vermeiden.  |
| Kein Händeschütteln, Abklatschen oder Berühren von Personen   |
| Umkleiden und Duschen dürfen nicht genutzt werden. Deshalb Bekleidungswechsel und Körperpflege bitte zu Hause erledigen.  |
| Toiletten befinden sich im Zuschauerbereich der KGS - Sporthalle  |
| Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einen Mülleimer mit Deckel.  |
| Halten Sie die Hände vom Gesicht fern.  |
| Keine Zuschauer auf dem Trainingsgelände begleitende Eltern sollen draußen bzw. in einem zugewiesenen Bereich mit großem Abstand vom Trainingsgeschehen, unter Einhaltung der allgemeinen Abstands- und Hygieneregeln, warten.  |
| Den Sportler wird angeraten, während des Trainings (Einmal-)Handschuhe zu tragen  |
| Bei Läufen auf Bahnen oder Rundkursen ist mit Blick auf die Aerosol-Verteilung, zwischen den aufeinanderfolgenden Läufern ein Abstand von mindestens 10 Metern einzuhalten.   |
| Trainingsgeräte sind individuell zu nutzen.   |
| Die durch einen Sportler benutzten Trainingsgeräte sind vor und nach der Nutzung, sowie beim Wechsel des Gerätes zu einem anderen SportlerIn, zu desinfizieren. Geeignetes Desinfektionsmittel wird durch den MTV Wittmund bereitgestellt.  |
| Großgeräte (z.B. Hürden, Absperrungen o.ä.) sind beim Auf- bzw. Abbau mit Handschuhen zu tragen und aufzubauen.   |
| Für das Training von Lauf-, Walking- und Nordic Walking-Gruppen bzw. TREFFs außerhalb der Sportstätte gilt mindestens bis Eintritt von Stufe 3 (25. Mai) des Stufenplans „Niedersächsischer Weg einen neuen Alltag mit Corona“ weiterhin die „Zwei-Personen-Regel“ und das 1,50 Meter Abstandsgebot im öffentlichen Raum. |