



Leichtathletikgemeinschaft Lahn-Aar-Esterau

LAZ Lahn-Aar-Diez

VfL Altdiez - TV Birlenbach-Fachingen – SV Diez-Freindiez

LG Esterau-Holzappel

SV Charlottenberg – TV Cramberg - TV Dörnberg - TuS Geilnau - SV Hirschberg
– VfL Holzappel - FSV Langenscheid - TuS Langenscheid - TuS Laurenburg/
Obernhof - TV Scheidt

Hygiene – und Abstandsregeln für unser Training

- von der VG Diez als Träger der Sportanlage gefordert –

- Deine Eltern bringen Dich nur zum Busparkplatz und holen dich dort ab.
- Betritt und verlasse den Sportplatz nur mit mindestens 2 m Abstand zum Vordermann.
- Desinfiziere Dir im Eingangsbereich gründlich die Hände.
- Halte Dich vor dem Training nur an der entsprechend markierten Stelle Deiner Trainingsgruppe auf.
- Achte vor Trainingsbeginn darauf, ob das Tor geschlossen ist.
- Nimm für Deine Trainingsgruppe ein Desinfektionsmittel zur Trainingsstation mit, um ggf. zwischendurch Hände oder Geräte zu desinfizieren.
- Vor der Toilette darf kein Begegnungsverkehr entstehen. Halte Dich deshalb bei besetzter Toilette an einem Pfosten des Geländers auf. Somit besteht auch genügend Abstand zum Nebenmann.
- Wasche Dir gründlich mit Seife die Hände und reibe sie noch feucht etwa 1 min mit dem Desinfektionsmittel ein.
- Du darfst nur in der zugeteilten Trainingsgruppe trainieren. Einzeltraining ist nicht erlaubt.
- Komme nicht mit Krankheitssymptomen zum Training.
- Huste und niese nur in Deine Armbeuge und wende Dich dabei von den anderen ab. Entsorge Taschentücher bitte sofort im Mülleimer.
- Fasse Dir nicht mit den Händen ins Gesicht. Binde deshalb Deine Haare bitte so, dass während des Trainings keine Strähnen ins Gesicht fallen.
- Achte in den Trainingsgruppen immer auf mindestens 2 m Abstand zueinander, beim Laufen hintereinander muss der Abstand 5 m betragen.
- Benutze nur die Dir zugeteilten Trainingsgeräte. Lege sie nach dem Training vor oder bei schlechtem Wetter in der Garage zum Desinfizieren ab.
- Wasche und/ oder desinfiziere Dir die Hände nach dem Training.

Nur wer die Regeln einhält, kann am Training teilnehmen.