

- ☑ Bei auftretenden Erkältungssymptomen ist die Teilnahme am Kurs nicht gestattet.
- ☑ Der **Mindestabstand** von 1,50 m ist **zu jeder Zeit außerhalb des Sporttreibens** einzuhalten.
- ☑ Innerhalb geschlossener Räume gilt **vor und nach dem Training die Maskenpflicht**.
- ☑ Kursleiter\*innen weisen die Teilnehmer\*innen regelmäßig auf **ausreichendes Waschen und Desinfizieren der Hände** hin.
- ☑ **Sportgeräte und Musikanlagen** stehen zur Verfügung. Matten dürfen nur mit Auflage eines **eigenen Handtuchs** genutzt werden.
- ☑ Ein einmaliges **Probetraining** ist nur bei freier Kapazität in den Sportbereichen Fitness, Gesundheit, Kampf- und Mannschaftssport möglich.
- ☑ Mit der Online-Anmeldung akzeptieren die Teilnehmer\*innen die [Kontakt- und Hygieneregeln](#).

- ☑ **Kampfsport:** Übungen mit Partner\*innen-Wechsel werden nach Möglichkeit nicht durchgeführt; für Partner\*innen-Übungen gelten feste Gruppen von höchstens 4 Personen
- ☑ **Paartanz:** Paarweise Anmeldung und nach Möglichkeit keine Partner\*innen-Wechsel
- ☑ **Wassersportzentrum:** für Windsurf-, Catamaran- und SUP-Kurse wird als Schutzausrüstung ein eigener Neoprenanzug empfohlen

## ERSTE HILFE

Die ZEH stellt sicher, dass die Erste-Hilfe-Ausstattung vollständig ist und ausreichend Einweghandschuhe beinhaltet. Auch schon vor Covid-19 galt im Falle einer Wiederbelebung: Eine Atemspende (Mund-zu-Mund- bzw. Mund-zu-Nase-Beatmung) durchzuführen ist für Laien nicht zwingend erforderlich und sollte aus Gründen des Selbstschutzes immer situationsbezogen abgewogen werden. Wichtig ist aber, dass durchgehend eine Herzdruckmassage ausgeführt wird, bis professionelle Hilfe übernimmt.

Auch nach der Hilfeleistung darauf achten, gründlich Hände zu waschen bzw. zu desinfizieren.

Mit meiner Unterschrift versichere ich, den Leitfaden zur Kenntnis genommen zu haben, die Kursteilnehmer\*innen über die Vorgaben zur Kursbeginn zu informieren und auf die Einhaltung der Hygieneregeln zu achten.

Name: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Kursleitung