



## Verhaltens- und Hygieneregeln

Hiermit verpflichte ich mich die hier aufgeführten Verhaltens- und Hygieneregeln für das Training im Alsfelder Schwimmverein einzuhalten und trage somit aktiv dazu bei, das Risiko einer Infektion mit Covid-19 für mich und meine Mitmenschen zu minimieren.

- Das Bilden von Grüppchen vor und in der Schwimmhalle ist untersagt.
- Das Training erfolgt unter Ausschluss von Zuschauern oder Gästen.
- Beim Trainingsbeginn wird eine Teilnehmerliste (Name, Vorname und Telefonnummer) ausgefüllt und von jedem Teilnehmer unterschrieben. So kann im Falle einer Infektion die Kontaktkette zurückverfolgt werden. Sollten die Daten nicht hinterlegt werden, ist die Teilnahme am Training ausgeschlossen. Hierfür ist ein eigener Stift mitzubringen.
- Sportartspezifische Abstandsregeln werden von eurem\*euer Trainer\*in gesondert bekannt gegeben.
- Das Duschen nach dem Training wird wenn möglich zu Hause durchgeführt.
- Im Eingangsbereich ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- Das Umziehen erfolgt in Einzelkabinen.
- Die Nutzung von Föhnen ist untersagt.
- Es dürfen nur persönliche Utensilien (Trinkflasche, Schwimmbretter etc.) benutzt werden. Die Lagerung in der Schwimmstätte ist ausgeschlossen.
- Das Schwimmbad muss nach dem Training unverzüglich verlassen werden.
- Alle Teilnehmer\*innen müssen bei Betreten der Trainingsstätte absolut symptomfrei sein.
- Körperliche Kontakte sind auszuschließen.
- Bitte in Trainingskleidung kommen; Badeanzug/Badehose bitte unterziehen.
- Mitzubringen: Kuli, kleines und großes Handtuch, Badelatschen, Gymnastik- oder Isomatte (falls vorhanden, ansonsten geht auch Handtuch)
- Ersatzkleidung (für das Umziehen nach dem Training → In den Einzelumkleiden umziehen)

---

**Name, Vorname**

---

**Datum, Unterschrift**