

# Hygiene schützt!

Mit diesen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor einer Coronavirus-Infektion zu schützen. Sie geben damit zudem den anderen TeilnehmerInnen das Gefühl von Sicherheit.

## Die wichtigsten Hygienemaßnahmen:



### **Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind**

Wenn Sie Krankheitszeichen einer Atemwegsinfektion wie Husten, Schnupfen oder Fieber haben, bleiben Sie zu Hause.

Lassen Sie sich, wenn notwendig, telefonisch ärztlich beraten.



### **Halten Sie Abstand**

Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Menschen.



### **Tragen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung**

Ziehen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung dort an, wo es vorgeschrieben ist:

- Beim Betreten und Verlassen des Studios – bis zum Trainingsgerät!
- Beim Gang zur Toilette oder Hände waschen.



### **Verzichten Sie aktuell auf alle Berührungen**

Verzichten Sie auf Händeschütteln oder Umarmungen, wenn Sie andere Menschen begrüßen oder verabschieden.



### **Achten Sie auf Hygiene**

Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend zuhause!

Vermeiden Sie die Berührung von Gegenständen wie z.B. Fenstergriffen und nehmen Sie sich nicht selbst Trainingsmaterial – das ist in dieser Zeit die Aufgabe der Trainerin.



### **Halten Sie die Hände vom Gesicht fern**

Vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



### **Hände waschen und Desinfektion**

Desinfizieren Sie zu Beginn und am Ende des Trainings Ihre Hände! oder: Waschen Sie sich mindestens 20 Sekunden gründlich Ihre Hände mit Wasser und Seife – trocknen Sie die Hände ab.