

# Die wichtigsten Hygienetipps in unserem Club



## Regelmäßig Hände waschen

- ✓ vor dem Training
- ✓ nach dem Training
- ✓ nach dem Besuch der Toilette
- ✓ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen



shutterstock - 215585452

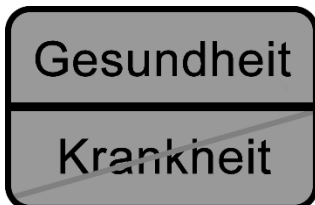
## Richtig Händewaschen

- ✓ Hände unter fließendem Wasser halten
- ✓ von allen Seiten mit Seife einreiben
- ✓ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen
- ✓ unter fließendem Wasser abwaschen
- ✓ mit einem Papiertuch trocknen



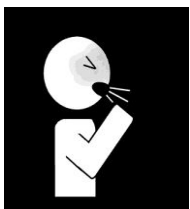
## Hygieneregeln in unserem Club

- ✓ nach dem Training das Gerät desinfizieren
- ✓ Training nur mit einem sauberen, großen Handtuch
- ✓ einen Mindestabstand von 1,5 Metern muss immer eingehalten werden
- ✓ bitte komme bereits in Sportschuhen und Sportkleidung und bringe ein paar saubere Schuhe zum Wechseln mit



## Bei Krankheit eine Trainingspause einlegen

- ✓ gönne deinem Körper etwas Ruhe, um schneller gesund zu werden
- ✓ bleibe aus Rücksicht auf die anderen Mitglieder zu Hause solange du krank bist



## Hustenetikette beachten

- ✓ halte bei Husten oder Niesen Abstand zu anderen Mitgliedern oder drehe dich weg
- ✓ benutze ein Taschentuch oder halte die Armbeuge vor Mund und Nase



## Weitere Tipps

- ✓ verzichte auf einen Kontakt, z.B. durch Händeschütteln
- ✓ halte etwas mehr Abstand zu deinen Mitmenschen
- ✓ fasse mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Nase oder Augen
- ✓ trage bitte eine Maske während deines gesamten Aufenthaltes