

RUGBY & COVID-19



ALLGEMEINE HYGIENEREGELN



#SOCIALDISTANCING

Halte – wenn möglich - den Abstand von 1,5m zu Deinen Mitmenschen ein.



PASS AUF DICH AUF

Monitore Dein subjektives Wohlbefinden (APP/ schriftlich) und bleib zu Hause, wenn du Dich **krank** fühlst



HÄNDEWASCHEN

Reinige Dir gründlich und regelmäßig 30 Sekunden die Hände mit Seife



KEIN CARPOOLING

Komm allein/ Mitbewohner:Innen im Auto oder dem Fahrrad zum Training!



DOKUMENTATION

Tragt Euch ein!
Anwesenheitslisten sind zu führen.



KEIN SPUCKEN

Reduzierung der produzierten Aerosole (Spucken/ Nase „klären“ meiden)



DESINFEKTION

Regelmäßige **Desinfektion** häufig genutzter Oberflächen und Spielgeräte



DUSCH ZU HAUSE

Reduzierung der produzierten Aerosole (Spucken/ Nase „klären“ meiden)



HUSTENETIQUETTE

In die **Ellenbeuge** husten/ niessen, um Mitmenschen zu schützen



RISIKOGRUPPEN

SCHÜTZEN

GEMEINSAM MENSCHEN SCHÜTZEN, DIE UNSERE HILFE BENÖTIGEN.