

WICHTIGE GRUNDBEDINGUNGEN FÜR DIE TEILNAHME AN DEN SPORTANGEBOTEN DES REHA-SPORTS

Zum Training sind nur Personen zugelassen, die seit mindestens 14 Tagen in keinem Kontakt zu einer mit SARS-CoV-2 infizierten Person stehen oder standen und keine Krankheitssymptome aufweisen. Personen, die einer Risikogruppe angehören, müssen selbst über ihre Teilnahme am Training entscheiden.



AKTUELLE TRAININGSAUFLAGEN

- › Jeder Teilnehmer muss eine **VERPFLICHTUNGSERKLÄRUNG** unterschreiben und diese beim Kursleiter abgeben.
- › Im HSC/WSBZ besteht die Pflicht zum Tragen eines **MUND-NASEN-SCHUTZES (MNS)**, erst bei Erreichen der Matte darf dieser abgenommen werden. Der MNS muss in einer Tasche/Beutel verwahrt werden.
- › Bitte kommen Sie bereits umgezogen, in Sportkleidung, zum Reha-Sport. Für den Schuhwechsel steht ein markierter Bereich zur Verfügung. Schuhe etc. müssen in einer Tasche/einem Beutel während des Trainings mitgeführt werden.
- › Umkleiden und Duschen sind gesperrt.
- › Es muss durchgängig ein **ABSTAND VON MINDESTENS 1,5 METERN** zwischen sämtlichen anwesenden Personen eingehalten werden.
- › Zur Begrüßung und Verabschiedung verzichten wir auf Händeschütteln oder Umarmungen.
- › Die Hände sind gründlich zu waschen und zu desinfizieren.
- › **HOCHINTENSIVE AUSDAUERBELASTUNGEN SIND UNTERSAGT.**
- › Ein **GROSSES HANDTUCH** zum Abdecken der gesamten Matte ist während des Trainings zwingend Voraussetzung. Gerne können auch eigene Matten mitgebracht werden.
- › **KONTAKTE AUSSERHALB DER TRAININGS- UND ÜBUNGSZEITEN SIND AUF EIN MINDESTMASS ZU BESCHRÄNKEN**; Ansammlungen sind untersagt.
- › Je nach Kursarten gibt es unterschiedliche Quadratmetervorgaben mit vorgegebener Teilnehmerzahl.
- › **ALLE SPORTRÄUME SIND MÖGLICHST DURCHGEHEND OPTIMAL ZU BELÜFTEN.**