



WIR bewegen  
GEESTHACHT

**VfL Geesthacht von 1885 e.V.**

Grenzstraße 1, 21502 Geesthacht, Tel. 04152 9314010, Fax: 2796  
E-Mail: [info@vfl-geesthacht.de](mailto:info@vfl-geesthacht.de), [www.vfl-geesthacht.de](http://www.vfl-geesthacht.de)

## Verhaltensregeln – Outdoorsport

### **Distanzregeln einhalten**

Mindestabstand von 2,0 Metern zwischen den anwesenden Personen. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen.

In Durchgangsräumen (z.B. Flur, Sanitärräumen, etc.) muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.

### **Körperkontakte auf das Minimum reduzieren**

Sport und Bewegung werden kontaktfrei durchgeführt. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Sportarten, findet nicht statt.

Fehlerkorrekturen finden ausschließlich verbal statt. Es wird keine Hilfestellung gegeben.

### **Hygieneregeln einhalten**

Vor dem Training Händewaschen oder desinfizieren. Eigene Sportmatte oder zumindest ein großes Badetuch mitbringen und über die Sportmatte legen. Benutzte Sportgeräte müssen nach der Benutzung desinfiziert werden.

### **Umkleiden und Duschen zu Hause**

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen ist nicht gestattet. Bitte in Sportkleidung zum Training kommen und in Sportkleidung gehen.

### **Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen**

Auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training wird verzichtet.

### **Trainingsgruppen verkleinern**

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert.

### **Trainingszeiten**

Die Sportangebote finden zeitlich versetzt statt, sodass wenig bis keine Begegnungen der Sportgruppen stattfinden und keine Wartezeiten entstehen. Bitte pünktlich, aber nicht vorzeitig zum Training erscheinen und direkt nach Trainingsende das Vereinsgelände verlassen.

### **Krankheitssymptome**

Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen. Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wird/wurde, dürfen nicht an den Sportstunden teilnehmen und melden dies telefonisch oder per E-Mail schnellstmöglich der Sportzentrale.

### **Risiken in allen Bereichen minimieren**

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn Sie bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl haben, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren sind, sollten Sie darauf verzichten.

### **Hausrecht**

Trainer:innen und Übungsleiter:innen genießen während der Durchführung der Sportangebote das Hausrecht auf der Sportanlage. Entsprechend sind den Anweisungen und Anordnungen während des Aufenthaltes auf dem Vereinsgelände Folge zu leisten.