

## Regeln für Sport in Corona-Zeiten

### Abstand halten

Halten Sie 2 Meter Abstand zu anderen Menschen:

- wenn Sie zum Sport gehen
- wenn Sie Sport machen
- wenn Sie nach Hause gehen

Der Abstand hilft,  
damit alle gesund bleiben.



**2 Meter**

### Bitte machen Sie das **nicht**:

- Hand geben
- abklatschen
- in den Arm nehmen
- jubeln in der Gruppe



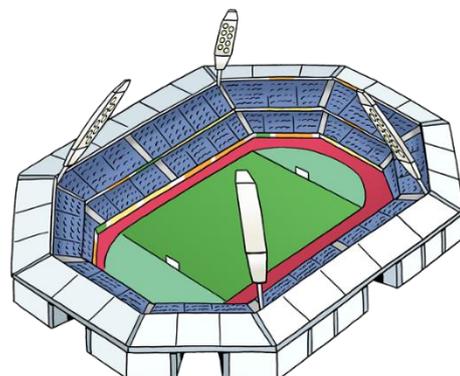
### Draußen Sport machen

Machen Sie draußen Sport.

Draußen kann der Abstand besser gehalten werden.

Sie dürfen Sport im Park machen.

Sie dürfen auch Sport auf dem Platz von Ihrem Verein machen.



## Geräte putzen

Manchmal wird Sport mit Geräten gemacht.

Geräte sind zum Beispiel:

- Bälle
- Matten
- Gewichte

Putzen Sie alle Geräte nach dem Sport.



## Hände waschen

Waschen Sie sich oft die Hände.

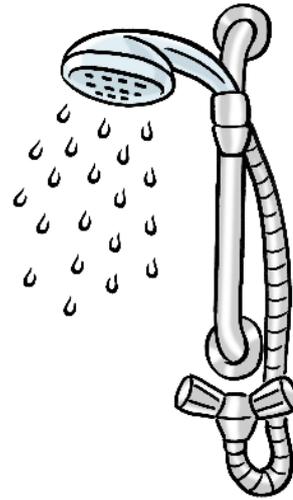
Bitte husten Sie in Ihre Arm-Beuge.

Bitte niesen Sie in Ihre Arm-Beuge.



## Umkleide-Kabinen offen

Sie dürfen  
nach dem Sport duschen.  
Öffnen Sie die Fenster  
nach dem Duschen.  
Halten Sie Abstand,  
wenn Sie sich umziehen.  
Es sollen nur wenige Menschen in  
der Umkleide-Kabine sein.



## Restaurants offen

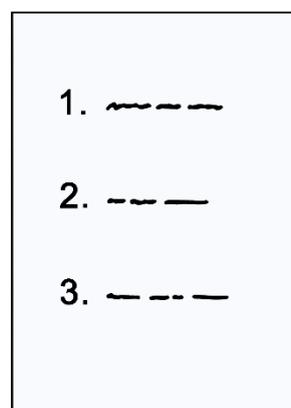
Die Restaurants von Ihrem Verein  
dürfen öffnen.  
Halten Sie im Restaurant Abstand.  
Tragen Sie eine Maske,  
wenn Sie durch das Restaurant  
gehen.



## Regeln für Feiern und

### Wettbewerbe

Bei einer Feier oder einem  
Wettbewerb müssen Sie sich an die  
Regeln von Ihrem Verein halten.  
Sie müssen sich zum Beispiel in eine  
Liste eintragen.  
Mit der Liste weiß man, wer da war.



## **In kleinen Gruppen Sport machen**

Machen Sie Sport  
in kleinen Gruppen.

In kleinen Gruppen kann der  
Abstand besser gehalten werden.  
Halten Sie sich an die Regeln von  
Ihrem Verein.



## **Alte und kranke Menschen schützen**

Einige Menschen können sich  
schneller anstecken.

Zum Beispiel

- alte Menschen
- kranke Menschen

Alte und kranke Menschen müssen  
besonders geschützt werden.

Alte und kranke Menschen  
möchten auch Sport machen.

Alte und kranke Menschen dürfen  
in einer sehr kleinen Gruppe oder  
alleine Sport machen.



## Vorsichtig sein

Wenn Sie sich krank fühlen,  
bleiben Sie zu Hause.

Bleiben Sie auch zu Hause,  
wenn Sie sich **nicht** wohl fühlen.

