



## Allgemeine Regeln

### Schutz- und Hygienemaßnahmen

- ✓ Regelmäßiges Händewaschen
- ✓ Sportgeräte nach Gebrauch desinfizieren
- ✓ Maskenpflicht vor und nach dem Sport
- ✓ Kurse mit festem Teilnehmerkreis
- ✓ Verstärkte Reinigung von Kontaktflächen
- ✓ Bei Krankheitssymptomen kein Sport
- ✓ Duschen und Umkleiden sind geöffnet/geschlossen
- ✓ Regeln für Kampfsportarten beachten

**BLSV**

### Zusätzliche Regeln für den Indoorsport

- ✓ Hygieneregeln einhalten
- ✓ Max. 120 Minuten Training
- ✓ Maskenpflicht beim Betreten von Materialräumen
- ✓ Regelmäßiges Lüften von geschlossenen Räumen