

## 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



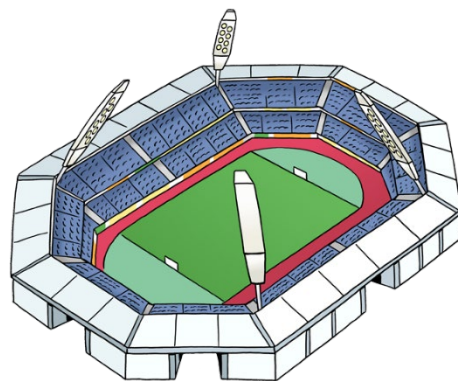
### Draußen Sport machen

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.

Waschen Sie sich oft die Hände.



## Umkleide-Kabinen geschlossen

Bitte ziehen Sie Ihre Kleidung für den Sport zu Hause an.

Die Umkleide-Kabinen sind geschlossen.

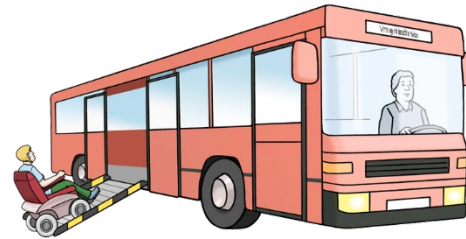
Bitte duschen Sie nach dem Sport zu Hause.



## **Alleine zum Sport fahren**

Fahren Sie alleine zum Sport und zu einem Wettbewerb.

Sie dürfen mit einer Begleit-Person fahren.



## **Keine Feiern (Feste)**

### **Keine Zuschauer**

Im Moment finden **keine** Feiern im Verein statt.

Es finden nur wenige Wettbewerbe statt.

Wettbewerbe finden ohne Zuschauer statt.



## **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.

