

# Sicherer Sport - Eigenverantwortung statt Regeln



Stand: 3.4.2022

Mit der neuen Coronaschutzverordnung NRW (gültig ab 3. April) wurden weitestgehend alle Einschränkungen für den Sport aufgehoben. Zugangsbeschränkungen (2 G- oder 3 G-Regel) sind genauso entfallen wie die allgemeine Maskenpflicht in Innenräumen.

Unser Ziel bei der DJK Südwest Köln bleibt trotz der politischen Entscheidungen dafür Sorge zu tragen, dass sich weiterhin möglichst wenig Menschen beim gemeinsamen Sporttreiben in unserem Sportverein infizieren.

Hierzu kann jede\*r persönlich und im Vereinsumfeld beitragen:

## 1. Eigenverantwortlichkeit übernehmen

Setzt euch selbst und alle anderen möglichst keiner unangemessener Infektionsgefahr aus!

- Bleibt zu Hause, wenn ihr euch krank fühlt, oder führt vor dem Sport einen Selbsttest durch. Symptome für eine Virusinfektion sind Husten, Fieber, Hals-, Kopf-, Gliederschmerzen, Störung des Geruchs- oder Geschmackssinns, aber auch Durchfall und Übelkeit.

## 2. AHA – Regeln beachten (Abstand/Hygieneregeln/Maske/Lüften)

- Abstand
  - o Haltet, wo immer möglich - also auch beim Sport - und insbesondere in den Umkleiden, Duschen und Gängen den Mindestabstand ein.
  - o Verzichtet auf Körperkontakt.
- Hygiene und Desinfektion
  - o Wascht euch vor und nach dem Training die Hände und nutzt die zur Verfügung stehende Handdesinfektion nach Bedarf auch während der Einheiten.
  - o Desinfiziert Bälle und Kleingeräte wie Matten, sofern sie nach euch von weiteren Sportlern genutzt werden.
  - o Führt vor dem Verlassen von Umkleiden/Duschen eine Wischdesinfektion durch, die alle Gegenstände, die angefasst wurden, umfasst: Türgriffe, Wasserhähne, Seifenspende, Haartrockner, Kabinenbänke etc.
- Maske
  - o Tragt in Innenräumen eine Maske (z.B. auch bei Versammlungen, Besprechungen etc.)
- Lüften
  - o Achtet auf eine gute Durchlüftung eurer Trainingshalle bzw. anderer Räumlichkeiten.

## 3. Kontaktnachverfolgung

- Führt eine Teilnehmerliste bei jeder Einheit, damit Ihr im Falle einer Infektion alle anderen schnell informieren könnt.