



Kampfsportschule

## Hygienevorschriften KRAV MAGA GUARD DRESDEN

Wir bitten Euch, folgende Hygienevorschriften unbedingt einzuhalten:  
Trainingsanmeldung der Mitglieder durch doodleliste

<https://doodle.com/poll/xuw8gnd37egcsbw6>

1. **max. 10 Teilnehmer pro Trainingseinheit**
2. **Wer Erkältungssymptome zeigt kann nicht am Training teilnehmen!**
3. **Probetraining** für Neuzugänge ist derzeit nur nach vorheriger Rücksprache möglich.
4. **Bringe bitte ein eigenes Handtuch fürs Händewaschen mit!**
5. **Bei hintereinanderliegenden Trainingsblöcken und wechselnden Trainingsgruppen** muss die erste Gruppe zuerst den Dojo verlassen, bevor die nächste Gruppe Zugang zum Dojo erhält. Bitte wartet vor der Eingangstür und beachtet dabei die Abstandsregelung.
6. **Check-In beim Instructor vor Ort** Bitte halte Dich an den Sicherheitsabstand und bestätige dass Du Symptomfrei bist
7. **Händewaschen: (Bitte einzeln betreten)** Bitte Waschbecken in der 1. Toilette benutzen, gründliches Händewaschen mit Seife für mindestens 20 Sekunden.
8. **Trainingssachen und Fußbekleidung** Zum Training schon komplett in Trainingssachen kommen und bitte nicht mit Straßenturnschuhen auf die Trainingsflächen gehen. Bitte oben im Dojo auf Mattenschuhe oder Socken wechseln. Die Trainingsflächen dürfen nur mit sauberen Mattenschuhen oder mit Socken betreten werden!
9. **Vor dem Training desinfizierst** Du Dir bitte die Hände mit dem ausgestellttem Desinfektionsmittel
10. **Mundschutz** wird empfohlen wenn der Mindestabstand nicht gewahrt werden kann.
11. **Kontaktloses Training** bzw. durchgehendes Training mit ausschließlich ein- und derselben Person
12. **Keine Ausleihe** von Schutzausrüstung bzw. Boxhandschuhen.
13. **Wartebereich** Das Zusammensitzen im Empfangsbereich ist nicht erlaubt.
14. **Solltet Ihr positiv auf Covid 19 getestet werden, informiert mich sofort!**