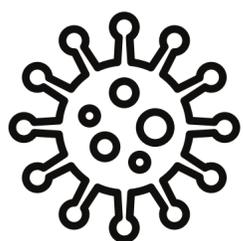


# SCHUTZ- & HYGIENEREGELN FÜR SPIELERINNEN UND SPIELER



Es sind jederzeit mindestens 1,5 Meter Abstand zu halten!  
Einzigste Ausnahme: während des Spiels



Bei einem positiven Test im eigenen Haushalt mindestens 14 Tage zu Hause bleiben.



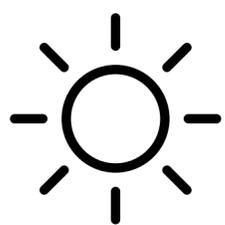
Bei Erkältungssymptomen, Husten, Fieber (ab 38°Celsius) oder Atemnot zu Hause bleiben. Auch, wenn sich diese Symptome bei Personen im selben Haushalt zeigen.



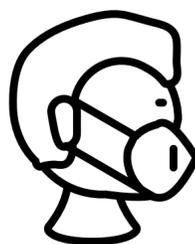
Wenn möglich allein und schon umgezogen zum Sportgelände anreisen. Bei Fahrgemeinschaften einen Mund-Nasen-Schutz tragen.



Eine eigene Trinkflasche zu Hause befüllen und mitnehmen.



Wenn möglich im Freien bleiben (z.B. bei Teambesprechungen & in der Halbzeit) und zu Hause duschen.



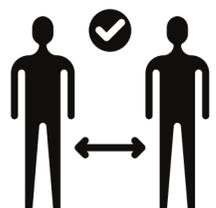
Kabine, Dusche oder andere geschlossene Räume nur mit Mindestabstand und Mund-Nasen-Schutz betreten. Gegebenenfalls die Räume nacheinander gestaffelt benutzen.



Mindestens 30 Sekunden Händewaschen mit Seife – vor und nach dem Spiel.



Keine körperlichen Begrüßungsrituale (z.B. Abklatschen) durchführen.



Verzicht auf jeden nicht notwendigen Kontakt (z.B. beim Jubeln).



Vermeiden von Spucken oder Naseputzen auf dem Spielfeld.