



HYGIENE-PLAN

1. **Abstandsgebot: Mindestens 1,50 m Abstand halten.**
2. Gründliche Händehygiene (z. B. nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen; nach der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln; nach Kontakt mit Treppengeländern, Türgriffen, Haltegriffen etc., vor und nach dem Training; vor dem Aufsetzen und nach dem Abnehmen einer MundNasen-Bedeckung, nach dem Toiletten-Gang) durch **Händewaschen mit Flüssigseife für 20 – 30 Sekunden und die Nutzung der bereitgestellten Desinfektionsspender.**
3. **Husten- und Niesetikette: Husten und Niesen in die Armbeuge gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen!** Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten wegdrehen.
4. Alle Gebäude, zum Beispiel die Toiletten dürfen nur mit einem Mund- und Nasenschutz betreten werden.
5. Mit den Händen nicht das Gesicht, insbesondere nicht die Schleimhäute berühren, d.h. nicht an Mund, Augen oder Nase fassen.
6. **Keine Berührungen, Umarmungen und kein Händeschütteln praktizieren.**
7. Öffentlich zugängliche Handkontaktstellen wie Türklinken möglichst nicht mit der Hand anfassen, z. B. Ellenbogen benutzen.
8. Bei Krankheitszeichen (z. B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen) in jedem Fall zu Hause bleiben und ggf. medizinische Beratung/ Behandlung in Anspruch nehmen.

Bei Fragen bitte die Hygiene Beauftragten Micele Weser oder Thorsten Knauf über info@spvgflittard.de kontaktieren.