

TANZEN, ABER SICHER!

Gemeinsam tanzen in Corona-Zeiten? Ja! Wenn wir uns alle an folgende Regeln halten:



Überall Abstand halten – mindestens 1,5 m

- ▶ z. B. auf dem Weg zur Trainingsstätte oder davor
- ▶ in öffentlichen Verkehrsmitteln
- ▶ in den Trainingsräumen und den Pausen



Hände gründlich und regelmäßig mit Seife waschen

- ▶ z. B. bei der Ankunft in der Halle oder zu Hause
- ▶ nach dem Toilettengang
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- ▶ vor dem Essen



Mund-Nasenschutz tragen

- ▶ in Bus, Bahn und Geschäften (Pflicht)
- ▶ trotzdem unbedingt Mindestabstand halten



Besser nicht anfassen

- ▶ das eigene Gesicht
- ▶ die Hände oder Gesichter von anderen
- ▶ Türgriffe, Schalter, Fahrstuhlknöpfe, Geländer – stattdessen Ellbogen oder Gegenstand benutzen



Essen und trinken

- ▶ mindestens 1,5 m Abstand halten
- ▶ nicht mit anderen Essen oder trinken teilen oder tauschen



Beim Husten und Niesen

- ▶ Regeln auf der Rückseite beachten



Wegeführung beachten

- ▶ z. B. Markierungen auf dem Boden, Schilder oder Hinweise an Türen



Wenn ihr euch krank fühlt

- ▶ z. B. bei Halskratzen, Husten, Fieber und Frieren
- ▶ zuhause bleiben
- ▶ beim Training: Trainer und Verein informieren

Wie steckt das
Coronavirus an?

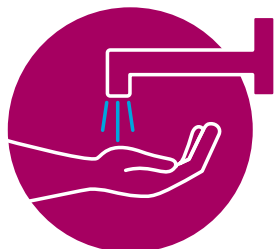
Das Coronavirus überträgt
sich von Mensch zu
Mensch – meist über
kleinste Tröpfchen, etwa
beim Sprechen, Husten,
Niesen oder Berühren
des Gesichts.

Der Kontakt mit Dingen
wie Türklinken, Griffen,
Schaltern oder Telefonen
und Kopfhörern von
anderen kann eventuell
ebenso zu einer
Übertragung führen.

DANKE FÜRS MITMACHEN!

SO FUNKTIONIERTS

HÄNDE GRÜNDLICH WASCHEN



Ärmel hoch und Hände komplett nass machen.



20 bis 30 Sekunden einseifen – auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen.



Seifenschaum gut abspülen.



Hände ordentlich mit Einmaltuch abtrocknen.

RICHTIG NIESEN UND HUSTEN



In die Armbeuge oder ein Taschentuch husten oder niesen – bei genügend Abstand zu anderen.



Zum Naseputzen ein frisches Papiertaschentuch nehmen und direkt danach in den Mülleimer werfen.



DEN MUND-NASENSCHUTZ KORREKT BENUTZEN



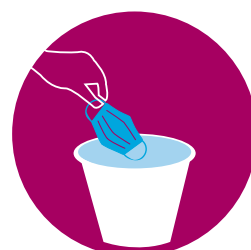
Hände vor dem Aufsetzen und Abnehmen der Maske mit Seife waschen.



Maske beim Aufsetzen, Tragen und Abnehmen nur an den Schlaufen / Bändern anfassen. Der Stoff bedeckt Nase, Mund und Kinn und liegt eng an den Rändern an.



Stoffmasken nach Durchfeuchtung durch Atemluft oder nach einem Tag wechseln. Bis zum Waschen (60°) luftdicht, z. B. in extra Beutel oder Behältnis, aufbewahren.



Einwegmasken (FFP/MNS) nach dem Tragen oder bei feucht gewordener Oberfläche wegwerfen.