

Anlage 4: Allgemeine Handlungsempfehlungen und Downloads (Hygieneregeln)

Verschiedene Stellen haben ebenfalls bereits Handlungsempfehlungen und Hinweisschilder erstellt, um uns auf die derzeit notwendigen Verhaltens- und Hygieneregeln hinzuweisen. Beispiele haben wir Ihnen hier aufgeführt.

- <https://www.motorsport-wuerttemberg.de/ortsclubs/aktuelles/covid-19-virus/>
- <https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/artikel/handlungsempfehlungen-corona-rki.html>
- <https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus/>
- https://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/200326_BZgA_Atemwegsinfektion-Hygiene_schuetzt_A4_DE_RZ_L_Anzicht.pdf
- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/materialdownloads.html>
- <https://www.infektionsschutz.de/mediathek/infografiken.html>

Zusammenhalten. Mit Abstand.

Aufgrund der aktuellen Maßnahmen zum Infektionsschutz beachten Sie die folgenden einfachen Regeln und helfen Sie dabei, uns alle zu schützen.



1,5 m Mindestabstand
Halten Sie ausreichend Abstand zu anderen Menschen.

Mundschutz tragen
Bitte tragen Sie einen Mund- und Nasenschutz sofern der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann.

Hände richtig waschen
Waschen Sie Ihre Hände mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife.

Armbeuge oder Taschentuch
Niesen und husten Sie in Ihre Armbeuge oder in ein Einmaltaschentuch.

Keine Berührungen
Verzichten Sie auf Händeschütteln und Umarmungen.

Finger aus dem Gesicht
Vermeiden Sie es, sich selbst an Mund, Nase und Augen zu berühren.

infektionsschutz.de
Wissen, was zählt.

Infektionen vorbeugen: Richtig Hände waschen schützt!

Um Krankheitserreger zu entfernen, waschen Sie Ihre Hände gründlich.
Das gelingt in fünf Schritten:

- 1 Nass machen**
Hände unter fließendes Wasser halten.
- 2 Rundum einseifen**
Hände von allen Seiten einschäumen.
- 3 Zeit lassen**
Gründliches Einseifen dauert 20 bis 30 Sekunden.
- 4 Gründlich abspülen**
Hände unter fließendem Wasser abwaschen.
- 5 Sorgfältig abtrocknen**
Hände mit einem sauberen Tuch trocknen.

Bundesministerium für Gesundheit

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

#Zusammengegencorona
Auch bei
Coronavirus-
Infektion
#Wirbleibenzuhause

Virusinfektionen – Hygiene schützt!

Mit einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen.

Die wichtigsten Hygienetipps:

- Halten Sie stets ausreichend Abstand zu Menschen, ganz besonders bei Husten, Schnupfen oder Fieber** – zum Schutz vor dem Coronavirus und der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.
- Vermeiden Sie Berührungen (z. B. Händeschütteln oder Umarmungen)**, wenn Sie andere Menschen begrüßen oder verabschieden.
- Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch** – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.
- Halten Sie die Hände vom Gesicht fern** – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.
- Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife** – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.

Weitere Informationen zum Schutz vor Infektionskrankheiten sowie aktuelle FAQ zum neuartigen Coronavirus finden Sie auf den Internetseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.infektionsschutz.de und www.bzga.de

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

VERKEHRSSPORT NACH LOCKERUNG DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN

FAIR PLAY HEISST JETZT...

- KEINE KÜßER-KONTAKTE**
- TRAININGSGRUPPEN VERMEIDEN**
- MIT FREILUFT-AKTIVITÄTEN SICHER**
- RISIKO! MIT DEN BEWEGEN MINIMIEREN**
- HYGIENEBELM ERHALTEN**
- FAHRGEMEINSCHAFTEN VERMEIDEN (NUR MIT VORBEREITUNG)**
- UNIKELNENLÄUFER ZU HAUSE**
- DISTANZREGELN ERHALTEN**
- ANZEIGEN VON RISIKOGRUPPEN ERHALTEN**
- VERANSTALTUNGEN WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND UNTERLASSEN**
- VEREINSHAUS GESCHLOSSEN**
- (NACH) NEU WETTAMPF-BETRIEB**
- WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND**
- DSB**