



Teilnehmerinformation und Bestätigung Kursteilnehmer

Anlage 1 zum Schutz- und Hygienekonzept für Präsenzkurse Ina Friebel Physiosonne

Hiermit bestätige ich die Einhaltung folgender Verhaltens-, Sicherheits- und Hygieneregeln:

- Ich bin über das Schutz- und Hygienekonzept für Präsenzkurse, Ina Friebel vom 06.11.2020 informiert. Mit der Teilnahme am Kurs erkenne ich dieses an.
- Meine Anreise erfolgt in Sportkleidung
- Witterungsbedingt und auch für kühlere Kursräume plane ich zusätzliche Textilien ein.
- Ich warte vor Kursbeginn auf dem Parkplatz oder vor dem Eingang und halte einen Mindestabstand von 1,5 Metern ein.
- Jeglicher Körperkontakt (auch z. B. Begrüßung, Verabschiedung, etc.) ist untersagt.
- Ich betrete die Kursräumlichkeiten erst nach Aufforderung der Kursleitung.
- Ich trage einen Mund/ Nasen Schutz.
- Mein Mund/ Nasenschutz bedeckt Mund und Nase.
- Mein Mund/Nasenschutz trage ich bis ich den von der Kursleitung zugewiesenen Trainingsplatz erreicht habe. Bei der Sportausübung an dem zugewiesenen Platz darf ich den Mund/Nasenschutz ablegen.
- Während des Kursus halte ich mindestens 1,5 Meter Abstand zueinander.
- Beim verlassen des Platzes, bei Kursende oder beim WC Gang, lege ich den Mund/Nasenschutz wieder an.
- Ich Sorge mit dafür das der Kurs kontaktfrei durchgeführt wird

- Ich fühle mich gesund und zeige keine Krankheitssymptome. Im Falle einer Erkrankung bis zu 14 Tage nach der Kursteilnahme informiere ich umgehend auch den Kursleiter. Nach meinem bisherigen Kenntnisstand hatte ich in den letzten 14 Tagen keinen Kontakt zu einer/m Corona-Infizierten. Sollte ich nach der Kurssteilnahme Kenntnis über einen solchen Kontakt erlangen, informiere ich umgehend den Kursleiter.
- Ich desinfiziere mir vor und nach dem Kurs die Hände.
- Ich bringe eine geeignete Unterlage (Yogamatte oder große rutschhemmende Decke), Desinfektionsmittel sowie ein Handtuch mit.
- Sollte die Kurseinheit für mich in den anaeroben Bereich gehen oder wenn ich Atemnot bekomme informiere ich sofort die Kursleitung.
- Nach Abschluss des Kurs verlasse ich unmittelbar den Kursraum und reise sofort ab.

Datum	Ort	Vorname, Name in Druckschrift	Unterschrift
-------	-----	-------------------------------	--------------