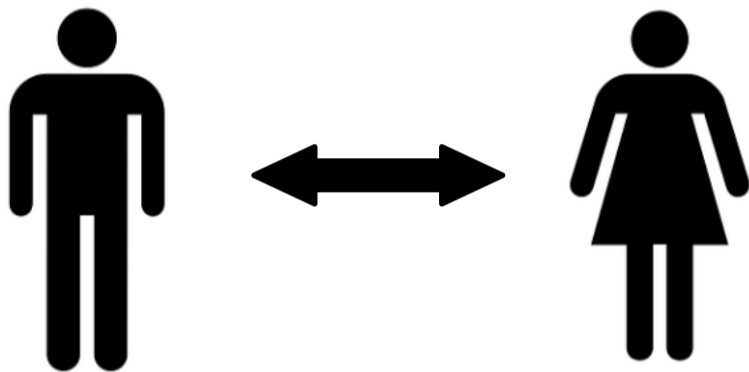




Außerhalb der aktiven
Sportausübung:

FFP2-MASKENPFLICHT

und



MINDESTABSTAND 1,5 M

Allgemeine Hinweise

- keine Zulassung von Personen mit erkältungsbedingten Krankheitszeichen
- Personen, die zur Risikogruppe gehören und Schwangere klären ggf. mit dem Arzt, ob und wie eine Teilnahme möglich ist
- Einhaltung der Husten- und Niesetikette
- regelmäßiges Händewaschen mit Seife für 20 bis 30 Sekunden
- Vermeidung des Berührens von Augen, Nase und Mund

Händewaschen wirkt!



Schritt 1

Halten Sie Ihre Hände unter fließendes Wasser, und befeuchten Sie sie bis zum Handgelenk. Die Wassertemperatur spielt keine Rolle.



Schritt 2

Seifen Sie Ihre Hände sorgfältig an allen Stellen ein.



Schritt 3

Nehmen Sie sich bewusst auch die Fingerspitzen, den Daumen und den Handballen vor.



Schritt 4

Reiben Sie die Hände so, dass die Seife auch in die Fingerzwischenräume kommt.



Schritt 5

Spülen Sie die Seife gründlich ab, und trocknen Sie die Hände gut ab. Danach, wenn möglich, eincremen.