

# Konzept zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes in der Groupfitness-Sparte des NTSV

In der Groupfitness-Sparte werden die Sportarten Ritmix, Tabata, Yoga und Bodystyling trainiert.

Tabata und Ritmix werden regulär in der halben Sporthalle, auf einer zur Verfügung stehenden Trainingsfläche von ca. 300 m<sup>2</sup>, trainiert. Yoga und Bodystyling hingegen im Sportlerheim, auf einer zur Verfügung stehenden Trainingsfläche von ca. 60 m<sup>2</sup>.

Alternativ stehen als geeignete Außentrainingsflächen das Gelände rund ums Sportlerheim sowie der Gemeindesportplatz in der Ringstraße zur Verfügung.

Die Groupfitness-Sparte hat derzeit 34 aktive Mitglieder, die von 3 Übungsleiterinnen trainiert werden. Diese Mitglieder hatten bisher die Möglichkeit, in allen 4 Sportarten die Kurse wechselnd zu besuchen. Dennoch zeichnete sich in der Vergangenheit ab, dass ein Mitglied regelmäßig immer der gleichen Sportart nachgeht, auch wenn es mehrere Sportarten sind. Mit der Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes werden alle Mitglieder einer festen Sportart zugeordnet, auch wenn es mehrere Sportarten sind. Die Mitglieder, die bereits „vor Corona“ in unterschiedlichen Kursen trainiert haben, sind somit auch mehreren Sportarten zugeordnet, sodass es nun je Sportart eine konkrete Teilnehmerliste gibt. Es ist zunächst ausgeschlossen, dass die Mitglieder eigenständig über einen Wechsel in eine andere Sportart entscheiden, ohne dass die Spartenleiterin vorher geprüft hat, ob in der entsprechenden Sportart noch freie Teilnehmerplätze zur Verfügung stehen.

In den unterschiedlichen Sportarten ergeben sich somit Teilnehmerlisten mit folgender Teilnehmeranzahl:

- Yoga 10 Teilnehmer\*innen
- Ritmix 10 Teilnehmer\*innen
- Tabata 16 Teilnehmer\*innen
- Bodystyling 18 Teilnehmer\*innen

Unter Berücksichtigung

- des Hygienekonzeptes des Amtes Sandesneben-Nusse, in Bezug auf die Sporthallennutzung,
- der 10 Leitplanken des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund),

in Verbindung mit

➤ den sportartspezifischen Übergangsregeln des DTB (Deutscher Turner Bund), deren Handlungshinweise für den Fitness- und Gesundheitssport und für Vereins-Fitnessstudios maßgebend sind, und

- nach Rücksprache mit den entsprechenden Übungsleiterinnen

in Bezug auf die Möglichkeit der praktischen Umsetzung, gelten übergangsweise für den Trainingsbetrieb der Groupfitness-Sparte des NTSV folgende Regeln, die in zusammengefasster Form bei der jeweiligen Kursstunde zur (einmaligen!) Mitnahme zur Verfügung gestellt werden:

# 1. Distanzregeln einhalten

## Aussage des DOSB:

Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.

## Aussage des DTB:

- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, sind 2,00 - 4,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten. Mit zunehmender Trainingsintensität (Aspiration) sollte der Abstand vergrößert werden.
- Je nach Gegebenheiten bzw. Sportstätte wird empfohlen, pro 20 - 40 qm nicht mehr als eine Person zuzulassen.
- Wenn möglich getrennte Ein- und Ausgänge nutzen.
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.

## Groupfitness-Sparte beim NTSV:

Von der Empfehlung des DTB ausgehend, eine/n Teilnehmer\*in pro 20 qm<sup>2</sup> auf der Trainingsfläche zuzulassen, bedeutet dies, dass im Sportlerheim (mit einer zur Verfügung stehenden Trainingsfläche von ca. 60 m<sup>2</sup>) nicht mehr als 3 Personen gleichzeitig sporttreiben dürfen. Dies ist praktisch kaum umsetzbar und unverhältnismäßig, sodass es derzeit ausgeschlossen ist, dass im Sportlerheim Kurse stattfinden.

In der halben Sporthalle hingegen (mit einer zur Verfügung stehenden Trainingsfläche von ca. 300 m<sup>2</sup>), bedeutet dies, dass 15 Personen gleichzeitig sporttreiben dürfen.

Unter Berücksichtigung dieser Voraussetzungen ergeben sich folgende Trainingsmöglichkeiten für die jeweilige Sportart:

- Ritmix wird draußen auf dem Gemeindegartensportplatz in der Ringstraße zur gewohnten Trainingszeit (donnerstags, 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr) trainiert. Eine Anmeldung durch die Teilnehmer\*innen ist nicht erforderlich.  
Ist ein Training draußen wetterbedingt nicht möglich, darf es bei erlaubten 15 Personen (mit der zugrunde gelegten Teilnehmerzahl 10) in die halbe Sporthalle verlegt werden. Eine Anmeldung durch die Teilnehmer\*innen ist nicht erforderlich.
- Tabata wird draußen auf dem Gemeindegartensportplatz in der Ringstraße zur gewohnten Trainingszeit (donnerstags, 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr) trainiert. Eine Anmeldung durch die Teilnehmer\*innen ist nicht erforderlich.  
Ist ein Training draußen wetterbedingt nicht möglich, darf es bei erlaubten 15 Personen (mit der zugrunde gelegten Teilnehmerzahl 16) in die halbe Sporthalle verlegt werden, sofern die maximale Teilnehmerzahl 14 nicht überschritten wird. Um dies zu gewährleisten ist eine Anmeldung durch den/die Teilnehmer\*in unumgänglich und zwingend erforderlich.
- Yoga wird derzeit nicht stattfinden. Alternativ wird die Übungsleiterin mit BreathWalk Yoga vorübergehend ersetzen.  
BreathWalk wird ausschließlich draußen stattfinden. Treffpunkt ist am Sportlerheim. Die Trainingszeit wird vorübergehend auf montags, 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr verschoben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Ob ein Training draußen wetterbedingt möglich ist, entscheidet die Übungsleiterin individuell und ggf. kurzfristig.
- Bodystyling wird ausschließlich draußen auf dem Gemeindegartensportplatz zur gewohnten Trainingszeit (montags, 18:40 Uhr bis 19:40 Uhr) trainiert. Eine Anmeldung durch die Teilnehmer\*innen ist nicht erforderlich.

Ob ein Training draußen wetterbedingt möglich ist, entscheidet die Übungsleiterin individuell und ggf. kurzfristig.

Menschenansammlungen sind zu vermeiden. Die Trainingsstätte und die entsprechenden Grundstücke sind daher mit einem Mindestabstand von 1,5 Metern pünktlich zum Kursbeginn aufzusuchen und nach Beendigung zügig zu verlassen. Es ist darauf zu achten, dass jeder Person während des Trainings mindestens 20 m<sup>2</sup> zur Verfügung stehen. Sollte zwischen den Kursen ein Nutzungsgruppenwechsel stattfinden, ist ein Kurs ggf. entsprechend rechtzeitig zu beenden, auch wenn dies die Trainingszeit verkürzt.

Sollte das Ritmix- oder Tabata-Training ausnahmsweise in der halben Sporthalle stattfinden, ist für ausreichende Frischluftzufuhr zu sorgen.

Wer nicht aktiv am Kurs teilnimmt, hat sich diesem nicht zu nähern. Reines Zuschauen ist untersagt.

## **2. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren**

### Aussage des DOSB:

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet.

### Aussage des DTB:

- Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe.
- Kein Helfen und Sichern durch Trainer\*innen und Mittrainierende.
- Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer\*innen erfolgen nur mündlich.

### Groupfitness-Sparte beim NTSV:

Siehe DOSB und DTB.

## **3. Freiluftaktivitäten präferieren**

### Aussage des DOSB:

Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten zunächst auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.

### Aussage des DTB:

- Vorzugsweise sollten die Trainings, wenn möglich, weiterhin outdoor durchgeführt werden.
- Trainingszirkel, Cycling Bikes u. ä. können im Außengelände aufgebaut werden unter Wahrung der Abstands- und Hygieneregeln.
- Kein Ausdauertraining in geschlossenen Räumen.

### Groupfitness-Sparte beim NTSV:

Bei allen Sportarten findet das Training generell draußen statt. Sollte dies jedoch wetterbedingt nicht möglich sein, entfällt es bei BreathWalk und Bodystyling oder findet bei Ritmix und Tabata unter den in „1. Distanz einhalten“ aufgeführten Regelungen in der halben Sporthalle statt.

## **4. Hygieneregeln einhalten**

### Aussage des DOSB:

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten

Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden. In einigen Sportarten kann der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll sein.“

#### Aussage des DTB:

- Waschgelegenheit und Seife bereitstellen, um das Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten.
- Die Teilnehmenden bringen ein großes Badetuch mit, welches sie über die Matte legen können oder wenn möglich sollten sie ihre eigene Matte mitbringen.
- Auf die Nutzung von Kleingeräten verzichten und nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren.
- Zusätzliche Hygienemaßnahmen: Wenn vereinseigene Matten ohne Handtuch genutzt werden, müssen diese desinfiziert werden (Desinfektionsmittel oder mehrfachverwendbare, medizinische Desinfektionstücher).
- In den Sanitärräumen ausreichend Seife, Desinfektionsmittel (s. o.) und Einweg-Handtücher zur Verfügung stellen.
- Die Sanitärräume sollen immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden, da durch die Enge der Räume eine stärkere Aerosolkonzentration eintritt. Die Türen zu Waschräumen sollten tagsüber offengelassen werden, auch damit die Türgriffe so wenig wie möglich angefasst werden müssen.

#### Groupfitness-Sparte beim NTSV:

Hygienebeauftragte der Groupfitness-Sparte ist die Spartenleiterin Henrike Rowlin-Böttcher.

Das Training sollte ohne die Benutzung von zusätzlichem Trainingswerkzeug (z. B. Hanteln, Medizinbälle etc.) und Sportmatten stattfinden. Sollte dies nicht möglich sein, ist das jeweils eigene Trainingswerkzeug oder die eigene Sportmatte zu benutzen. Sollte dies ebenfalls nicht möglich sein, sind ausgeliehene Trainingswerkzeuge und Sportmatten nach der Benutzung zu desinfizieren. Bei der Benutzung einer geliehenen Sportmatte ist zusätzlich das eigene sogenannte Bade- oder Saunahandtuch unterzulegen.

Beim Training auf den zur Verfügung stehenden Außenflächen ist Musik zu Ausübung des Kurses nur in den Gegebenheiten angepasster Lautstärke abzuspielen, um die Nutzungsmöglichkeit (z.B. aufgrund von Beschwerden benachbarter Anwohner) nicht zu gefährden.

Für ein Training draußen auf dem Gelände rund ums Sportlerheim wird für die Desinfizierung der ggf. geliehenen Trainingswerkzeuge und geliehenen Sportmatten Desinfektionsmittel im Sportlerheim deponiert, sodass die Übungsleiterin dieses auch den Teilnehmer\*innen jederzeit zur Verfügung stellen kann. In den Sanitärräumen des Sportlerheimes wird für die Desinfizierung der Hände dauerhaft Desinfektionsmittel zur Verfügung stehen. Auch Einmalhandtücher werden bereitgestellt.

Für ein Training draußen auf dem Gemeindesportplatz in der Ringstraße wird Desinfektionsmittel für die Desinfizierung der geliehenen Trainingswerkzeuge und Hände von der Übungsleiterin verwahrt und auch den Teilnehmer\*innen entsprechend zur Verfügung gestellt. Gleiches gilt für Seife, sodass das Waschen der Hände an dem dort vorhandenen Außenwaschbecken ermöglicht wird. Da der NTSV nicht Eigentümer dieses Sportplatzes ist, ist es dem NTSV nicht möglich Einfluss darauf zu nehmen, ob und wie viele Einweghandtücher zur Verfügung stehen. Deswegen wird darum gebeten, dass die Teilnehmer ggf. ein eigenes Handtuch verwenden, um sich die Hände zu trocknen. Sportmatten stehen am Gemeindesportplatz zum Ausleihen nicht zur Verfügung. Es ist ggf. zwingend die eigene Sportmatte zu verwenden.

Wird für ein Training wetterbedingt in die Sporthalle ausgewichen, wird Desinfektionsmittel für die Desinfizierung der geliehenen Trainingswerkzeuge, Sportmatten und Hände von der Übungsleiterin verwahrt und auch den Teilnehmer\*innen entsprechend zur Verfügung gestellt. Seife und Einweghandtücher stellt (laut des eigenen Hygienekonzeptes) das Amt Sandesneben-Nusse als Eigentümer der Sporthalle zur Verfügung.

## **5. Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen**

### Aussage des DOSB:

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt. Die Gastronomiebereiche bleiben geschlossen, ebenso wie die Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume.

### Aussage des DTB:

- In Sportkleidung zum Training gehen.
- Keine Nutzung von Garderoben, Duschen, Gemeinschaftsräumen.
- Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände mit Seife (s.o.) sicherstellen.

### Groupfitness-Sparte beim NTSV:

Sollte das Training ausnahmsweise in der Sporthalle stattfinden, sind lediglich die Schuhe vor dem Betreten der Trainingsfläche auf dem Flur zu wechseln. Jede/r Teilnehmer\*in hat sich ggf. ein Getränk in ausreichender Menge mitzubringen.

## **6. Fahrgemeinschaft vorübergehend aussetzen**

### Aussage des DOSB:

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans. Zudem ist auf touristische Sportreisen zu verzichten.

### Aussage des DTB:

Siehe DOSB.

### Groupfitness-Sparte beim NTSV:

Das gemeinsame Erscheinen zum Training ist nur gestattet, wenn die entsprechenden Personen in einem Haushalt wohnen und jede von ihnen aktiv an der Kursstunde teilnimmt.

## **7. Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen**

### Aussage des DOSB:

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst auch sportliche Wettbewerbe.

### Aussage des DTB:

Siehe DOSB.

### Groupfitness-Sparte beim NTSV:

Siehe DOSB und DTB.

## **8. Trainingsgruppen verkleinern**

### Aussage des DOSB:

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

#### Aussage des DTB:

- Die jeweiligen behördlichen Verordnungen der Bundesländer zu zulässigen Gruppengrößen sind grundsätzlich und darüber hinaus je nach örtlicher Gegebenheit unterschiedlich und entsprechend zu beachten.
- Feste Trainingsgruppen bilden.
- Feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen sind – wenn möglich – vorzunehmen.
- Eine Übungsleitung soll möglichst nicht mehr als fünf Gruppen betreuen.

#### Groupfitness-Sparte beim NTSV

Siehe Vorgaben unter „1. Distanz einhalten“.

## **9. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen**

#### Aussage des DOSB:

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.

#### Aussage des DTB:

- Die Gesundheit geht immer vor.
- Risikogruppen können durch Anbieter nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit alle Personen besonders zu schützen.

#### Groupfitness-Sparte beim NTSV

siehe DTB.

## **10. Risiken in allen Bereichen minimieren**

#### Aussage des DOSB:

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

#### Aussage des DTB:

- Übungsleitende, die Kindergruppen betreuen, dürfen keine Risikogruppen betreuen, z. B. Sport mit Älteren.
- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen. (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon).
- Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von CoronaVirus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen (nach der behördlich angeordneten Quarantäne) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.

#### Groupfitness-Sparte beim NTSV:

Die Übungsleiterinnen verfügen über eine Teilnehmerliste für die jeweilige Sportart, in der der Name und die Anschrift der Teilnehmer\*innen aufgeführt sind. Die Pflicht der Erhebung dieser Daten ergibt sich aus der Landesverordnung SH zur Neufassung der Corona-Bekämpfungsverordnung (verkündet am 16.05.2020, in Kraft ab 18.05.2020). Der entsprechend Verantwortliche, der 1. Vorsitzende des NTSV, Alexander Gutsche, unterliegt demnach einer Informationspflicht nach Art. 13 Abs. 1 und 2 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO).

### Im Detail heißt es hierzu:

**„Zweck der Verarbeitung, Rechtsgrundlage, gesetzliche Verpflichtung zur Erhebung:**  
Sicherstellung der effektiven Rückverfolgbarkeit von Infektionen; es besteht eine Verpflichtung zur Erhebung der Kontaktdaten nach Art. 6 Abs. 1 Buchst. c DSGVO i .V. m. § 4 Abs. 2 der Landesverordnung zur Neufassung der Corona-Bekämpfungsverordnung.

**Empfänger der erhobenen Kontaktdaten:**

Die Kontaktdaten sind auf Verlangen der zuständigen Behörde (Gesundheitsamt) zu übermitteln, sofern dies zur Nachverfolgung von möglichen Infektionswegen erforderlich ist. Die Kontaktdaten werden für einen Zeitraum von **sechs Wochen aufbewahrt** und dann vernichtet.

**Ihre Rechte:** Sie haben als betroffene Person in Bezug auf die erhobenen Kontaktdaten das Recht auf Auskunft, das Recht auf Berichtigung, sowie nach Ablauf der Aufbewahrungsfrist gegenüber dem Verantwortlichen ein Recht auf Löschung. Nutzen Sie zur Wahrnehmung Ihrer Rechte die obigen Kontaktdaten des Verantwortlichen. Der Verantwortliche wird eine Löschung der Kontaktdaten unabhängig davon nach Ablauf der Aufbewahrungsfrist vornehmen.

Es besteht ein Beschwerderecht bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde (Landesbeauftragte für Datenschutz, Holstenstraße 98, 24103 Kiel, [www.datenschutzzentrum.de](http://www.datenschutzzentrum.de)).“

Ggf. fehlende Adressen sind in der Teilnehmerliste somit einmalig zu ergänzen. Sollte sich die Anschrift zwischenzeitlich ändern, ist dies entsprechend mitzuteilen. Die Übungsleiterin wird pro Kursstunde vermerken, wer an der Kursstunde teilgenommen hat.

Beim (mit dem Wiedereinstieg verbundenen) erstmaligen Kursbesuch ist eine Unterschrift durch die Teilnehmer\*innen zu leisten, mit der die Kenntnisnahme der oben aufgeführten Details und die entsprechende Einverständniserklärung zur Erhebung der Kontaktdaten abgegeben wird. Wer die Unterschrift nicht leistet, ist vom Training ausgeschlossen.

Wer Krankheitssymptome aufweist, die auf eine COVID-19-Infektion hindeuten könnten (z. B. Husten, Schnupfen, erhöhte Körpertemperatur, Hals- oder Gliederschmerzen etc.), ist vom Training ausgeschlossen. Gleiches gilt für Personen, die in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einer Person hatten, die unter Verdacht steht, sich mit COVID-19 infiziert zu haben oder sich der entsprechende Verdacht bestätigt hat.

gez. Henrike Rowlin-Böttcher  
(Spartenleiterin der Groupfitness-Sparte)

Stand: 25.05.2020

## Zusammenfassung des Konzeptes zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes in der Groupfitness-Sparte

- Trainiere nur die Sportart, die du auch schon „vor Corona“ trainiert hast.
- Achte auf den generellen Mindestabstand von 1,5 Metern.
- Achte während des Trainings darauf, dass jeder Person mindestens ca. 20 qm<sup>2</sup> zur Verfügung stehen und halte den entsprechenden Abstand ein.
- Vermeide Menschenansammlungen
- Vermeide jeglichen Körperkontakt.
- Sofern für das Training eine Anmeldung erforderlich wird, melde dich nur an, wenn du definitiv an der Kursstunde teilnehmen wirst, um keinen Platz zu blockieren.
- Sorge für ausreichend Frischluftzufuhr, wenn das Training ausnahmsweise in der Sporthalle stattfindet.
- Erscheine in Sportkleidung zum Training und wechsle ggf. nur die Schuhe vorm Betreten der Trainingsfläche in der Sporthalle.
- Beachte die Sperrung der Duschräume und Umkleidekabinen in der Sporthalle.
- Benutze dein eigenes Trainingswerkzeug oder deine eigene Sportmatte, oder beachte die Desinfizierungs- und Benutzungsregeln (z. B. zusätzliches Handtuch).
- Achte auf die Lautstärke der Musik
- Sorge für ein Getränk in ausreichender Menge und bringe es von zu Hause mit.
- Erscheine mit Krankheitssymptomen nicht zum Training.
- Verzichte auf Fahrgemeinschaften.