

# Handzettel

## Allgemeine Hygieneregeln

für den Fußball-Spielbetrieb sowie für die Trainingsbetrieb

des *Fußball-Sport-Clubs Eisbergen eV*

**Grundsätzlich** gilt in allen Bereichen **außerhalb** des Spielfeldes für Trainer, Betreuer, Auswechselspieler, Teamoffizielle, Zuschauer, sonstige Anwesende das **Einhalten** des **Mindestabstands** von **1,5 Meter**. In den Spiel- und Trainingspausen ist der Mindestabstand **auch** auf dem **Spielfeld** einzuhalten.

**Händeschütteln** oder **Umarmungen** sind **stringent** zu unterlassen. Bei **Husten** und **Niesen** die Etikette (Armbeuge oder Einmal-Taschentuch) beachten.

**Händewaschen** (mindestens 30 Sekunden) mit Wasser und Seife sowie **Händedesinfizierung** ist unerlässlich. **Spucken** auf dem Spielfeld sollte unterlassen werden.

Am Trainings- und Spielbetrieb ist eine Teilnahme **nur** bei **symptomfreien Gesundheitszustand** möglich. Sollten Personen im eigenen Haushalt Symptome aufzeigen, ist eine Teilnahme am Spiel- und Trainingsbetrieb zu unterlassen.

**Urlaubsrückkehrer** aus kritischen Gebieten **ohne** negativen Corona-Test ist die Teilnahme am Spiel- und Trainingsbetrieb untersagt.

Auf das übliche **Handshake-Ritual** vor und nach dem Spiel/Training sollte bis auf weiteres verzichtet werden.