



FAQ – Sport während Corona (ab 27. Mai 2020)

1. Wo darf Sport betrieben werden?

Sport ist sowohl im Freien als auch in Sporthallen, Fitnessstudios, Tanzschulen etc. unter Wahrung der Abstands- und Hygieneregeln erlaubt. In geschlossenen Räumen muss beim Sporttreiben ein Mindestabstand von 2,5m, im Freien ein Mindestabstand von 1,5m eingehalten werden.

2. Welche Sportarten sind erlaubt?

Es sind alle Sportarten unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregelungen erlaubt. Die Sportausübung muss kontaktfrei erfolgen. Die Spitzenverbände haben hierzu entsprechende Konzepte erarbeitet, welche einzuhalten sind. Die Konzepte sind auf der [Homepage](http://www.dosb.de) des Deutschen Olympischen Sportbundes (www.dosb.de) veröffentlicht.

3. Wann werden die bezirklichen Sportanlagen wieder geöffnet?

Seit dem 13. Mai sind die bezirklichen Sportanlagen im Freien geöffnet. Ab dem 27. Mai darf der Sportbetrieb auf allen Sportanlagen (auch in Hallen, Fitness- und Sportstudios, Tanzschulen etc.) erfolgen. Es kann jedoch zu Einschränkungen kommen.

4. Darf ich mich in der Sportstätte umziehen und duschen?

Dusch- und Umkleieräume dürfen nicht gemeinschaftlich genutzt werden. Es darf jeweils nur eine Person die Duschen bzw. Umkleide nutzen. Es wird dringend empfohlen, dass die Sportlerinnen und Sportler bereits in Sportbekleidung zur Sportanlage kommen und diese auch so wieder verlassen. Toiletten dürfen bei Einhaltung der Hygienevorschriften geöffnet werden. Es kann jedoch zu Einschränkungen kommen.

5. Dürfen Vereinsgebäude betreten werden?

Ja, jedoch nur unter bestimmten Auflagen. So ist zwischen Personen immer ein Abstand von 1,5m einzuhalten. Buffets dürfen nicht angeboten werden. Türen, Türgriffe und andere häufig berührte Gegenstände müssen mehrmals täglich gereinigt werden. Kontaktdaten der Anwesenden müssen dokumentiert und vier Wochen aufbewahrt werden.

6. Gilt das Abstandsgebot von 1,5m beim Sporttreiben im Freien und 2,5m in geschlossenen Räumen auch wenn es sich bei den Sporttreibenden um gemeinsam lebende Personen handelt?

Nein, Personen, die in der gleichen Wohnung leben, müssen den Mindestabstand nicht einhalten.

7. Darf ich auch wieder kontaktlosen Kampfsport, z.B. Kata im Karate, betreiben?

Soweit im Freien ein Abstand von 1,5m und in geschlossenen Räumen ein Abstand von 2,5m zu anderen Sportler*innen oder Trainer*innen besteht, ist kontaktloser Kampfsport gestattet.

8. Muss beim Sporttreiben ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden?



Nein, beim Sporttreiben muss kein Mund-Nasen-Schutz getragen werden. Beim Zutritt zu den Sporthallen, sowie vor und nach den Übungseinheiten im Gebäude ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Zu jeder Zeit müssen die Abstandsregelung sowie die Hygienevorschriften eingehalten werden. Begleitpersonen, die z.B. aufgrund von körperlichen Einschränkungen notwendig sind, haben während der gesamten Zeit einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen.

9. *Sind Reitställe/ -betriebe/ -anlagen wieder geöffnet?*

Die Anlagen sind für den sportlichen Betrieb wieder geöffnet. Es gelten jedoch Hygiene- und Abstandsvorschriften sowie die Hinweise zum Betreten von Gebäuden. Die Hinweise der [Handlungsempfehlung](#) der Deutschen Reiterlichen Vereinigung sind zu beachten.

10. *Wie groß dürfen Trainingsgruppen sein? Wie viele Personen dürfen gemeinsam trainieren (z.B. Leichtathletikgruppen, Personal-Training-Gruppen etc.)?*

Trainingsgruppen dürfen ohne Einschränkung der Zahl trainierender Personen unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln trainieren. Die Konzepte der jeweiligen Spitzenverbände sind einzuhalten.

11. *Sind Kursangebote, Gruppenunterricht etc. unter Berücksichtigung der 1,5m-Abstandsregelung zwischen Teilnehmenden und Lehrenden im Freien und 2,5m in geschlossenen Räumen erlaubt?*

Gruppenunterricht bzw. Training ist unter Berücksichtigung der Abstandsregelung sowie der Hygienevorschriften gestattet.

12. *Müssen die Kontaktdaten aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Sportangebot im Freien und in geschlossenen Räumen dokumentiert werden?*

Ja, die Kontaktdaten sind unter Angabe des Datums der Übungseinheit zu dokumentieren. Diese Aufzeichnungen sind vier Wochen aufzubewahren und der zuständigen Behörde auf Verlangen vorzulegen, damit etwaige Infektionsketten nachvollzogen werden können. Dies gilt sowohl für Sportangebote im Freien und in geschlossenen Räumen sowie für Freibäder.

13. *Darf ich im Tennis ein Doppel trainieren?*

Ja, sofern der Abstand von 1,5m bzw. 2,5m in geschlossenen Räumen (Tennishalle) immer eingehalten wird, ist dies erlaubt.

14. *Darf ich Beachvolleyball trainieren?*

Ja, sofern der Abstand von 1,5m bzw. 2,5m in geschlossenen Räumen (Beachhalle) immer eingehalten wird, ist dies erlaubt.

15. *Dürfen individuell trainierbare Inhalte von Mannschaftssportarten (z.B. Korbwürfe beim Basketball, Freischüsse beim Hockey, Aufschläge beim Volleyball etc.) unter Einhaltung der Regeln bzw. alleine trainiert werden?*

Ja, solange die Abstands- und Hygieneregeln eingehalten werden, ist dies gestattet.

16. *Darf Wassersport (Rudern, Kanu, Segeln, SUP, Boote mit Maschinenantrieb etc.) betrieben werden?*



Ja, sofern die Abstandsregelung (auch im Boot) sowie die Hygienevorschriften eingehalten werden

*17. Darf im Wassersport ein Beiboot mit Trainer*in die Sportler*innen begleiten?*

Ja, sofern die Abstandsregelung (auch im Boot) sowie die Hygienevorschriften eingehalten werden.

18. Dürfen Wassersportgeräte verliehen werden?

Ja, die Vermietung von Sportgeräten ist seit dem 13. Mai zulässig.

19. Wann dürfen Boots- und Fahrradverleiher wieder öffnen?

Die Vermietung von Sportgeräten ist seit dem 13. Mai möglich.

20. Dürfen Minigolf- und Wasserskianlagen etc. öffnen?

Ja, seit dem 13.05., sofern die jeweilige Sportaktivität kontaktfrei durchgeführt wird und entsprechende Hygienevorschriften eingehalten werden.

21. Dürfen die Bewegungsinseln oder andere frei zugängliche Sportgeräte bzw. -anlagen wieder genutzt werden?

Ja, sofern die Abstandsregelung sowie die Hygienevorschriften eingehalten werden. Ansprechpartner für die bezirklichen Anlagen finden Sie auf: <https://www.hamburg.de/sportstaetten-in-hamburg/3117128/fachamt-sozialraummanagement-abteilungen-sport/>

22. Darf ich wieder schwimmen gehen?

Ja, sofern die Abstandsregelung sowie die Hygienevorschriften eingehalten werden, ist das Schwimmen im Freiwasser sowie in Freibädern mit gechlortem Wasser ab dem 2. Juni möglich. Schwimmhallen, einschließlich Spaßbäder, sind nicht geöffnet.

23. Wann öffnen die Frei- und Schwimmbäder?

Ab dem 02. Juni dürfen alle öffentlichen und privaten Freibäder, in denen das Wasser gechlort wird, wieder öffnen. Personen, die nicht in einem Haushalt leben, haben sowohl im Wasser als auch auf den Liegewiesen einen Abstand von 1,5m einzuhalten. Zudem ist den jeweiligen Schutzkonzepten der Betreiber sowie den Anweisungen des Bäderpersonals Folge zu leisten.

24. Wann öffnen die Schwimmhallen und Spaßbäder wieder?

Eine Öffnung der Schwimmhallen, Spaß- und Naturfreibäder ist derzeit nicht terminiert.

25. Darf ich mich abgesehen vom reinen Sporttreiben, also auch aus geselligen Gründen, auf den Sportanlagen aufhalten?

Nein, das ist auf bezirklichen Anlagen nicht zugelassen. Dies ist auch in den aktuellen Handlungsanweisungen der Bezirksämter so festgehalten.



Für Ansammlungen aus geselligen Gründen gelten die allgemeinen Kontaktbeschränkungen nach § 1 der Rechtsverordnung:

Es dürfen sich max. 10 Personen aus demselben oder einem zweiten Haushalt im öffentlichen Raum gemeinsam aufhalten.

In Freibädern ist ein Aufenthalt nur zulässig, wenn dieser im Zusammenhang mit der Nutzung des Freibades steht.

26. Darf ich auf meinem Segelboot übernachten.

Ja, sofern der Betreiber der Anlage sein Hausrecht nicht anderweitig ausübt.

27. Welche Fördermöglichkeiten gibt es im Bereich Sport?

Das Landessportamt kann auf Anfrage eine entsprechende Übersicht zur Verfügung stellen und berät Antragsteller gerne bei Bedarf.

28. Dürfen Gaststätten auf Vereinsgeländen wieder öffnen?

Ja, sofern die Gaststätten auch der Öffentlichkeit zur Verfügung stehen, dürfen diese geöffnet werden sofern die Regelungen gemäß §22 der [Verordnung zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 in der Freien und Hansestadt Hamburg \(Hamburgische SARS-CoV-2-Eindämmungsverordnung - HmbSARS-CoV-2-EindämmungsVO\) \(gültig ab 27. Mai 2020\)](#) eingehalten werden.

Die Zusatz-Leitplanken des DOSB (Halle)

Lüftungspläne

In Sporthallen und Indoor-Sportstätten ist durch regelmäßiges und intensives Lüften ein kontinuierlicher Luftaustausch zu gewährleisten. Hierfür sollten insbesondere die Pausen zwischen Trainingsgruppen genutzt werden, bzw. zusätzliche Pausen eingeführt werden. Nach Möglichkeit sollte auch während des Trainingsbetriebs gelüftet werden. Falls Klima- bzw. Frischluftanlagen vorhanden sind, sollte eine fachgerechte Nutzung sichergestellt sein, um eine Fehlfunktion als „Infektionsverbreiter“ auszuschließen.

Desinfektionskonzept

Zusätzlich zum regelmäßigen Händewaschen sollten beim Betreten und Verlassen der Sportstätte eine Gelegenheit zur Händedesinfektion zur Verfügung gestellt werden. Zusätzlich sollten vor und nach der sportlichen Aktivität in den geschlossenen Räumen Mund-Nase-Masken getragen werden. Flächen wie Türklinken, die von vielen Personen in kurzer Zeit genutzt werden, müssen konsequent und regelmäßig desinfiziert werden. Zudem ist eine Reinigung der Sanitärräume und die Bereitstellung von Seife und Handdesinfektionsmittel sicherzustellen.

Sportgeräte

Insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten und -flächen durch mehr als eine Person ist eine regelmäßige Desinfektion nach jeder Nutzung notwendig. Bei gemeinsam genutzten Bällen in Sportsportarten sollten Pausen zur Desinfektion von Bällen und Händen genutzt werden. Das von Bällen ausgehende Infektionsrisiko ist bei verantwortungsvoller Nutzung grundsätzlich jedoch als gering einzuschätzen.

Anmeldung

Im Indoor-Bereich ist ein Anmelde- und Anwesenheitsmanagement auf Grund des begrenzten Platzangebots besonders hilfreich. Grundsätzlich sollten sich Mitglieder einer Trainingsgruppe bei den Trainer*innen anmelden, um vorher zu wissen wie viele Aktive an welchem Tag und an welchem Angebot teilnehmen. Dies erleichtert die Steuerung der Gruppengröße und erlaubt eine Nachverfolgung und die Einleitung von Quarantänemaßnahmen, falls es Infektionsfälle gibt. Den jeweiligen behördlichen Vorgaben zur flächenbezogenen Gruppengröße ist auch hier strikt Folge zu leisten. Durch gestaffelte Start- und Endzeiten des Trainings können größere Personenansammlungen und Überbelegungen vermieden werden.

In der Version vom 28. Mai 2020

Empfehlungen für Vereine bei Wiedereröffnung des Sportbetriebs im Rahmen der Corona-Pandemie

Die Verbreitung des Corona-Virus in Deutschland hat seit Mitte März dazu geführt, dass Bund und Länder einschneidende Beschränkungen im Alltagsleben der Bürgerinnen und Bürger durchsetzen mussten. Auch der organisierte Sport war davon in großem Maße betroffen. Ziele waren und sind dabei, Menschen vor einer Infektion mit dem Virus zu schützen und gleichzeitig Sorge dafür zu tragen, dass das Gesundheitssystem in Folge einer sprunghaften Ausweitung der Infektionen nicht überlastet wird.

Grundlage und Voraussetzung für die Wiedereröffnung des Sportbetriebs in den Sportvereinen sind die Vorgaben der Verordnung zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 in der Freien und Hansestadt Hamburg (<https://www.hamburg.de/verordnung>). Diese Regelungen werden je nach Infektionsgeschehen vom Hamburger Senat angepasst und sind einzuhalten.

Die folgenden Empfehlungen sollen dazu beitragen, dass auch mit einer schrittweisen Wiederaufnahme des Sportbetriebs diese Ziele weiterhin verfolgt werden können. Sie werden regelmäßig aktualisiert und weiterführende Fragen in den FAQs auf unserer Webseite (www.hamburger-sportbund.de) beantwortet.

Allgemeine Hygienemaßnahmen – Checkliste:

- Der Reinigungs- und Desinfektionsplan des Vereins ist aktualisiert/erweitert und neu beschlossen.
- Folgende Hygieneausstattung liegt in ausreichendem Umfang vor:
 - Flächendesinfektionsmittel
 - Handdesinfektionsmittel mit Spendern
 - Flüssigseife mit Spendern
 - Papierhandtücher
 - Einmalhandschuhe
 - Mund-/Nasen-Schutz (für Trainer*innen und Übungsleiter*innen)
- Die Erste-Hilfe-Ausstattung ist auf Vollständigkeit überprüft und (falls nötig) um Mund-Nasen-Schutzmasken und Einweghandschuhe erweitert.
- Sämtliche Hygienemaßnahmen und neuen Regelungen sind an alle Mitglieder, Teilnehmende, Übungsleiter*innen/Trainer*innen und Mitarbeiter*innen kommuniziert:
 - per E-Mail
 - über die Website und die Social-Media-Kanäle
 - per Aushang an den Sportstätten
- Anwesenheitslisten für Trainingseinheiten und Sportkurse sind vorbereitet, um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können (empfohlen wird die Nutzung eines Online-Anmeldeverfahrens).
- Aushänge/Hinweise, wie viele Personen sich in den einzelnen Räumen/Flächengleichzeitig aufhalten dürfen, sind gut sichtbar platziert (Richtwert: wenigstens 10m² pro Person).
- Es ist ein*e Beauftragte*r benannt, um die Einhaltung der Maßnahmen laufend zu überprüfen. Das Prozedere ist in einem separaten Konzept beschrieben.

Nutzung von vereinseigenen Anlagen (bei öffentlichen Sportplätzen sind die Vorgaben der Bezirksämter zu befolgen) – Checkliste:

- Im Reinigungs- und Desinfektionsplan ist geregelt, wer für die Hygiene in den genutzten Räumlichkeiten/Flächenzuständig ist (inklusive Reinigungszeiten).
- Bei Nutzung einer städtischen Sportstätte ist die Einhaltung der entsprechenden Vorgaben des jeweiligen Bezirksamtes zu gewährleisten.
- Handdesinfektionsmittel wird vor dem Betreten und Verlassen der Sportstätte bereitgestellt.
- Der Verein gewährleistet, dass der Zutritt zur Sportstätte
 - nacheinander
 - ohne Warteschlangen
 - mit entsprechendem Mund-Nasen-Schutz und
 - unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 Metern erfolgt
- Wenn möglich sind in der Sportstätte getrennte Ein- und Ausgänge und markierte Wegführungen („Einbahnstraßen-System“) vorgegeben, um die persönlichen Kontakte zu minimieren.
- Aufzüge dürfen stets nur von einer Person genutzt werden.
- Aushänge informieren über die wichtigsten Verhaltens- und Hygieneregeln (richtig Hände waschen/desinfizieren, Niesen/Husten, Abstand, Körperkontakt, Lüftung der Räume – Beispiele für Druckvorlagen: <https://www.elook.shop/blog/ratgeber-druck/druckvorlagen-coronavirus-kostenlos-download> oder <https://www.fahnenfleck-shop.de/produkte/werbewelten/abstand-halten/abstand-halten>)
- In den Toilettenanlagen gibt es eine ausreichende Menge an Handdesinfektionsmitteln, Flüssigseife und Papierhandtüchern. Der Abfall sollte in geschlossenen Behältern kontaktfrei entsorgt werden.
- Auch in den Toilettenanlagen muss ein Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten und ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden bzw. ist der Zugang je nach Gegebenheit/Größe durch ein frei/besetzt-Schild am Zugang zu regeln.
- Beim sportlichen Indoor-Training muss ein Abstand von mindestens 2,5 Metern zu anderen Personen eingehalten werden. Die Trainingsgeräte (z.B. Yogamatten, Fitnessgeräte, etc.) müssen entsprechend weit voneinander entfernt platziert und nach jedem Gebrauch gereinigt werden. Die Räumlichkeiten müssen regelmäßig gelüftet werden.
- Wellness- und Saunabereiche bleiben aus Gründen des Infektionsschutzes geschlossen.
- Eine gemeinschaftliche Nutzung der Duschen und Umkleiden ist nicht erlaubt, eine einzelne Nutzung der Duschen erlaubt.

Trainings- und Kursbetrieb – Checkliste:

Generell sind alle Sport- und Bewegungsangebote des Vereins bzgl. ihrer Durchführbarkeit im Sinne der Einhaltung der Regeln zum Infektionsschutz zu prüfen. Sportartspezifische Vorgaben sind in den Übergangsregeln der Spitzensportverbände geregelt und sollten vor der Wiedereröffnung des Trainingsbetriebs in der jeweiligen Sportart herangezogen werden.

- Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen wurden in die Hygienebestimmungen des Vereins eingewiesen und haben deren Kenntnisschriftlich bestätigt.
- Den Trainer*innen und Übungsleiter*innen werden notwendige Materialien zur Einhaltung der Hygienevorschriften (z. B. Mund-Nasen-Schutz, Maßband/Zollstock) zur Verfügung gestellt.

- Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung zur Sporteinheit bestätigen:
 - Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
 - Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
 - Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.
- Zwischen den Sporteinheiten sollte eine Pause von mindestens 10 Minuten vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen durchzuführen und einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen.
- Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen und Teilnehmenden reisen individuell an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
- Gästen und Zuschauer*innen ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet. Kinder unter 14 Jahren dürfen durch eine Person begleitet werden.
- Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen führen Anwesenheitslisten, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.
- Oberflächen der genutzten Sportgeräte, Türen, Türgriffe oder andere Gegenstände, die durch die Nutzer*innen häufig berührt werden, sollten mehrmals täglich gereinigt werden.
- Wenn Teilnehmende eigene Materialien und Geräte (z. B. Yogamatten) mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.
- Jeder Teilnehmende bringt seine eigenen Handtücher und Getränke zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet.
- Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit individuelle Trainings- und Pausenflächen zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert (z.B. mit Hütchen, Kreisen, Stangen usw.).
- Ein Verletzungsrisiko ist zu minimieren.
- Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen achten darauf, dass der Mindestabstand von 1,5 Metern während der gesamten Sporteinheit eingehalten wird.
- Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).
- Sämtliche Körperkontakte müssen vor, während und nach der Sporteinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen sowie Partnerübungen.
- Sportarten mit Körperkontakt und Mannschaftssportarten dürfen derzeit nur über ein Alternativ- oder Individualprogramm betrieben werden (siehe hierzu die Übergangsregeln der Spitzensportverbände).
- Im Falle eines Unfalls/Verletzung müssen sowohl Ersthelfer*innen als auch der*die Verunfallte/Verletzte einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Im Falle einer Wiederbelebung wird der Mund der wiederzubelebenden Person mit einem Tuch bedeckt, die Herzdruck-Massage durchgeführt und ggf. auf die Beatmung verzichtet.
- Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporteinheit.

Hinweis: Die obenstehenden Hinweise sind ausschließlich als Empfehlungen zu verstehen. Die rechtliche Grundlage bildet die Verordnung zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 in der Freien und Hansestadt Hamburg (<https://www.hamburg.de/verordnung/> - aktuelle Fassung vom 26. Mai 2020).



Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzicht auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.