

Hygieneschutzregeln

Bei **coronoverdächtigen Symptomen**, wie Husten und Fieber gehen Sie bitte nicht an den Start.

Wo immer möglich empfehlen wir das Einhalten des **Mindestabstandes von 1,5 Meter**.

Wir empfehlen bei Betreten von Innenräumen (Toiletten, Zelte) das Tragen eines **Mund-Nasenschutzes**.

Vermeiden Sie bitte **körperliche Begrüßungsrituale** (Händedruck, Umarmung)

Beachten Sie die **Hust- und Niesetikette**. (Armbeuge oder Einmaltaschentuch)

Waschen Sie die **Hände** mit Wasser und Seife (mindestens 30 Sekunden) und/ oder **Desinfizieren** Sie bitte die Hände.