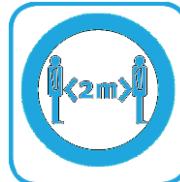


# Hygieneregeln



Desinfiziere / Wasche  
regelmäßig deine Hände



Halte mindestens 2m Abstand



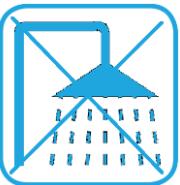
Halten Sie die Hände vom  
Gesicht fern



Trage eine Mund-Nasen-Maske.  
Diese kann lediglich beim Sport  
abgenommen werden



Vermeide das Hände schütteln



Die Umkleiden und Duschen  
können nicht benutzt werden



Fasse dir nicht mit den Händen  
ins Gesicht



In der Sporthalle und beim Sport  
müssen Turnschuhe, Turnschläppchen  
oder Riemchen getragen werden



Bleibe bei Krankheitssymptomen oder  
wenn du innerhalb der letzten 2  
Wochen Kontakt zu einer infizierten  
Person hattest zu Hause

## Quellen:

Bild Maske von [Christine Schmidt](#) auf [Pixabay](#), Bild Abstand von [Michael Piesbergen](#) auf [Pixabay](#)

Bild Dusche von [kmicican](#) auf [Pixabay](#), Bild Händeschütteln von [Annalise Batista](#) auf [Pixabay](#)

Bild Barfuss von [Ciker-Free-Vector-Images](#) auf [Pixabay](#)

**Piktogramme - 10 Hygienetipps:** Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), [infektionsschutz.de](http://infektionsschutz.de), <http://www.infektionsschutz.de/mediathek/infografiken>, CC BY-NC-ND