



Corona-Checkliste Trainingstauglichkeit

	HAST DU AKUTE SYMPTOME VON COVID-19?	JA
	z.B. Fieber > 37,8°C Husten Schnupfen Halsschmerzen Gliederschmerzen Störung von Geruchs- oder Geschmackssinn...	NEIN

	HATTEST DU IN DEN LETZTEN 14 TAGEN KONTAKT ZU EINEM BESTÄTIGTEN FALL?	JA
	Kontakt > 15min und Abstand von unter 1,5m 48 Stunden vor Beginn der Symptome	NEIN

	WARST DU IN DEN LETZTEN 14 TAGEN IN EINEM RISIKOGEBIET UND HAST NOCH KEINEN COVID-19-TEST [PCR-Test] MACHEN LASSEN?	JA
		NEIN

	STEHST DU NACH DEINER REISERÜCKKEHR UNTER QUARANTÄNE ODER MEDIZINISCHER BEOBACHTUNG?	JA
	z.B. aufgrund eines positiven Covid-19-Tests	NEIN

<u>Alle</u> Fragen mit "Nein" beantwortet: ICH KANN AM TRAINING TEILNEHMEN 	<u>Mindestens</u> eine Frage mit "Ja" beantwortet: ICH KANN <u>NICHT</u> AM TRAINING TEILNEHMEN 
---	--

Rückseite beachten!

Verhalten bei positiven Covid-19-Test

[Corona Tel. 116117 [nur im Notfall z.B. bei Atemnot 112]]

Bleib zum Schutze Aller dem Training fern!

Reduzieren die Anzahl Haushaltsangehöriger und Kontakte zu diesen auf das absolute Minimum.

Haushaltsangehörige sollten nach Möglichkeit keiner Risikogruppe angehören.

Bleib , wann immer möglich, allein in einem gut belüftbaren Einzelzimmer.

Nimm Deine Mahlzeiten möglichst zeitlich und räumlich getrennt von anderen ein.

Nutze gemeinschaftlich genutzte Räume (z. B. Küche, Flur, Bad) nicht häufiger als unbedingt nötig.

Beim Aufenthalt im selben Raum solltest Du und Deine Haushaltsangehörigen
– einen Abstand von > 1,5 m einhalten und
– jeweils einen Mund-Nasen-Schutz tragen.

Wasche regelmäßig und gründlich Deine Hände mit Wasser und Seife.

Huste und niese in ein (Einmal-) Taschentuch oder, falls nicht griff bereit, in die Armbeuge.

Teile kein Geschirr, Handtücher, Bettwäsche etc. mit anderen Personen.

Reinige häufig berührte Oberflächen (z. B. Nachttische, Bettrahmen, Türklinken, Lichtschalter, Smartphones) täglich.

Lüfte regelmäßig alle Räume.

Sammele Deine Wäsche separat und wasche diese bei mindestens 60° C.

Lass Lieferungen vor dem Haus-/Wohnungseingang ablegen.

Bei Zunahme der Beschwerden, insbesondere Kurzatmigkeit, lass Dich umgehend ärztlich beraten.