

## Tipps und Informationen zur Teilnahme (2022)

- Sie sollten Freizeit- oder Sportkleidung und entsprechende Schuhe tragen sowie auch etwas zu trinken mitbringen. Gegebenenfalls ist ein Handtuch oder eine Gymnastik- oder Yogamatte für die Teilnahme erforderlich.
- Es gibt vor Ort keine Toiletten und keine Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten.
- Sie können sich am Treffpunkt des von Ihnen ausgewählten Sport- oder Bewegungsangebotes an der aufgestellten „BürgerSport im Park-Fahne“ orientieren.
- Der Einstieg in ein Angebot ist jederzeit möglich. Wenn Sie lange nicht mehr sportlich aktiv waren, sollten Sie vorher Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt befragen.
- Alle Teilnehmenden sind über den anbietenden Sportverein unfall- und haftpflicht-versichert.
- Bei extremen Wetterbedingungen (z.B. Gewitter, Starkregen) kann es kurzfristig zur Absage von einzelnen Terminen kommen. Bitte achten Sie dann auf Hinweise unter [www.buergerstiftung-braunschweig.de](http://www.buergerstiftung-braunschweig.de) und [www.ssb-bs.de](http://www.ssb-bs.de)
- Darüber hinaus ist jede/r Teilnehmende **verpflichtet**, die nachfolgenden Hygiene- und Verhaltensregeln des für die kontaktlose sportliche Betätigung im Freien erforderlichen **Hygienekonzepts** unbedingt einzuhalten. Bei Minderjährigen sind die Erziehungsberechtigten aufgefordert, diese Regeln ihren Kindern nahezubringen und auf die Einhaltung zu achten.
  - Es ist ständig ein Abstand von **mindestens 1,5 Metern** zu anderen Personen einzuhalten
  - Sämtliche Körperkontakte mit anderen Personen sowie Gruppenbildungen müssen vor, während und nach der sportlichen Betätigung unterbleiben.
  - Begleitende Eltern bzw. Personen sollen sich möglichst mit größerem Abstand zu den Teilnehmenden aufhalten.
  - Eine Weitergabe eigener Materialien (z.B. Getränk, Handtuch, Yogamatte) an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.
  - Die allgemeinen Hygienevorschriften, insbesondere die Husten- und Niesetikette, sind einzuhalten.
  - Den Anweisungen der/des Übungsleitenden ist Folge zu leisten, ansonsten kann ein Verstoß gegen die vorgenannten Verhaltensregeln zum **sofortigen Ausschluss** der Teilnahme führen.

!!!

◀ **Bitte Abstand halten** ▶

!!!