

**Termine:** 19:45 bis 21:15 Uhr  
2021: 10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12. / 08.12. / 15.12. / 22.12.  
2022: 12.01. / 19.01. / 26.01. / 02.02. / 09.02. / 16.02. / 23.02. /  
09.03. / 16.03. / 23.03. / 30.03. / 06.04.

**Hinweis:** An diesen Termine wollen wir NUR Kanupolo spielen, kein Eskimotiertraining !  
2021: 17.11. / 01.12. / 15.12.  
2022: 19.01. / 02.02. / 16.02. / 09.03. / 23.03. / 06.04.

**Treffpunkt:** Hallenbad (Schulschwimmbad Adalbert-Stifter Realschule) in der Flurstr.4,  
Haidhausen. MVV: Ostbahnhof oder U4/ U5 Max-Weberplatz  
Eingang zwischen Schule und Kindergarten zurückversetzt,  
Umkleiden Damen: 1. oder 2. Tür rechts,  
Umkleiden Herren: 3. oder 4. Tür rechts

**Ausrüstung:** Eigene Boote oder WW-Ausrüstung sind nicht erlaubt !  
Neo- oder Funktionsshirt ist OK, Nasenklammer und Schwimmbrille nicht vergessen  
Bademütze ist Pflicht !!

**Das Training erfolgt auf eigene Gefahr.**

**Gebühren:** Erwachsene/Jugend  
Saisonkarte: 30.- / 15.- €  
Einzeleintritt: 5.- / 3.- €

**Sonstiges:** **!! Badekappe ist Pflicht !!**  
**!! ebenso das Duschen vor Badbenutzung !!**

**Kontakt:**

Michael Roas  
Mobil : 0179 / 44 67 420  
Tel.: 08122 / 1793254

Felix Rießner  
Mobil : 01575 / 9305120

Email: [paddel-michael@arcor.de](mailto:paddel-michael@arcor.de) [felix.riessner@web.de](mailto:felix.riessner@web.de)

**Hygieneschutzmaßnahmen / Corona-Regelungen:**

Bitte beachtet die Maßnahmen/Regelungen auf den folgenden Seiten.

Wer diese nicht erfüllt kann leider nicht teilnehmen !

**Aktuell gilt die 2G-Regelung – nur geimpfte oder genesene Personen dürfen teilnehmen**

# Leitfaden für Kajak-Kurse in der Schwimmhalle

## Grundsätzlich

- Als Teilnehmer\*innen werdet Ihr über die geltenden allgemeinen Sicherheits- und Hygienevorschriften von den Trainer\*innen informiert.
- Klärt bitte wichtige organisatorische Angelegenheiten rechtzeitig mit den Trainer\*innen, um die Trainingsplanung zu erleichtern (z.B. Teilnahme am Training, Treffpunkt).
- Reduziert die gemeinsame Verwendung von Gegenständen auf ein Minimum.

## Gesundheitszustand

- Liegt eines der folgenden Symptome vor, müsst Ihr zuhause bleiben bzw. einen Arzt aufsuchen: unspezifische Allgemeinsymptome und respiratorische Symptome jeder Schwere (wie z. B. Atemnot, Husten, Schnupfen) oder für eine Infektion mit SARS-CoV-2 spezifische Symptome (Verlust des Geruchs- oder Geschmacksinnes).
- Bei einem positiven Test auf das Coronavirus (COVID-19), Kontakt zu einer infizierten Person oder einer Quarantäneanordnung im eigenen Haushalt müsst Ihr 14 Tage von der Teilnahme am Training/Kurs absehen.
- Personen, die einer Risikogruppe angehören, können auf eigene Verantwortung an der Veranstaltung teilnehmen.

## Schwimmhalle

In Gebäuden, geschlossenen Räumen, Kabinen und Ähnlichem gilt grundsätzlich und unabhängig von der Inzidenz die Pflicht zum Tragen einer medizinischen Gesichtsmaske (Maskenpflicht).

Ab einer 7-Tage-Inzidenz von über 35 in München gilt in Innenräumen der 3G-Grundsatz. Der Zugang zu den Sportstätten ist dann ausschließlich Personen gestattet, die geimpft, genesen oder getestet sind und keine Symptome haben:

Der Nachweis kann erfolgen mit:

- **Negativer PCR-Test** oder **Antigen-Schnelltest** zur professionellen Anwendung (**max. 24 Stunden alt**). Diese könnt ihr im Rahmen der Jedermann-Testungen nach Bayerischem Testangebot in lokalen Testzentren und bei niedergelassenen Ärzten, Apotheken und vom Öffentlichen Gesundheitsdienst beauftragten Stellen durchführen lassen. Über das Ergebnis wird eine Bescheinigung (digital oder in Papierform) erstellt, die ihr uns bitte mitbringt und vorzeigt.
- Wer eine Corona-Infektion überstanden hat oder vollständig geimpft ist, ist von den Testungen befreit: Als **genesen** gilt, wer vor mindestens 28 Tagen und höchstens sechs Monaten positiv auf das Coronavirus getestet wurde und das nachweisen kann. Als **geimpft** gilt, bei wem seit der abschließenden (meistens zweiten) Impfung mehr als 14 Tage vergangen sind. Die vollständige Impfung muss per Impfpass/App nachgewiesen werden.
- **Auch getestete, genesene sowie geimpfte Teilnehmer\*Innen müssen die Hygienemaßnahmen (Maske, Hygiene und Abstand) in jedem Fall beachten und einhalten.**

Der Nachweis ist dem Leiter der Veranstaltung vorzuzeigen!

## Weiterführende Informationen

Deutscher Alpenverein (DAV)

Empfehlungen zum Bergsport in Zeiten des Coronavirus:

[https://www.alpenverein.de/bergsport/aktiv-sein/empfehlungen-des-dav-zum-bergsport-in-zeiten-des-coronavirus\\_aid\\_34920.html](https://www.alpenverein.de/bergsport/aktiv-sein/empfehlungen-des-dav-zum-bergsport-in-zeiten-des-coronavirus_aid_34920.html)

Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration

Information zum Coronavirus in Bayern:

<https://www.corona-katastrophenschutz.bayern.de/faq/index.php>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Verhaltensregeln & FAQ:

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/>

Robert Koch-Institut (RKI)

Allgemeine Infos:

[https://www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

Risikobewertung:

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikobewertung.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikobewertung.html)

Bundesregierung

Aktuelle Infos:

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus>