

Merkblatt für Sportler

Vorbereitung

- Fühle ich mich krank, bleibe ich zuhause und informiere meinen Trainer, wenn ich für ein Training angemeldet bin oder in den letzten 2 Wochen besucht habe
- Wer krank ist, darf erst wieder zum Training zurückkehren, nachdem der Hausarzt die Erlaubnis erteilt hat
- Besonders gefährdete Personen bleiben zu Hause
- Ich vermeide den ÖV und komme wenn möglich zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Auto ins Training
- Mein persönliches Trainingsmaterial und eine gefüllte Trinkflasche bringe ich selbst mit
- Ich halte mich an die vorgegebenen Trainingszeiten
- Ich erscheine schon in Trainingskleidung
- Die Trainingsräume betrete ich frühestens 5 Minuten vor Beginn des Trainings

Vor dem Training

- Die Trainingsräume betrete ich erst kurz vor Beginn des Trainings. Ich warte unter Einhaltung des Mindestabstandes gemäß Markierung, bis ich vom Trainer eingelassen werde
- Schuhe, Jacke etc. deponiere ich auf dem dafür vorgesehenen Platz, der mir vom Trainer zugewiesen wird
- Außer den WC-Anlagen und der zugewiesenen Trainingsfläche betrete ich keine anderen Räume ohne vorherige Absprache mit dem Trainer
- Ich wasche mir die Hände mit Wasser und Seife vor dem Training mindestens 30 Sekunden lang oder desinfiziere sie. Ich bringe dazu mein eigenes Händedesinfektionsmittel mit. Das Händedesinfektionsmittel muss viruzid sein

Training

- Ich halte mich im zugewiesenen Bereich auf (siehe Bodenmarkierungen)
- Ich halte jederzeit den Mindestabstand von 2 Metern ein
- Ich fasse keine Gegenstände von fremden Personen an
- Ich befolge strikt die Anweisungen der Trainer und halte mich stets an die vorgegebenen Schutzmaßnahmen. Training ohne Körperkontakt!
- Den zugewiesenen Bereich verlasse ich nur nach Absprache mit dem Trainer
- Ich halte mich jederzeit an die notwendigen Hygiene-Regeln

Nach dem Training

- Ich wasche mir die Hände mit Wasser und Seife nach dem Training oder desinfiziere sie
- Ich verlasse die Anlage unverzüglich nach dem Training
- Meinen persönlichen Abfall entsorge ich zuhause
- Ich stelle sicher, dass ich mein persönliches Material wieder mitnehme