



JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

Emmenbrücke, 11. August 2020

Merkblatt für Trainierende

Vorbereitung

- Wenn ich mich krank fühle oder auch nur minimale Krankheitssymptome habe, bleibe ich zu Hause, respektive in Isolation, rufe meinen Hausarzt an und befolge dessen Anweisungen.
- Ich informiere umgehend Trainer / Vorstand über die Krankheitssymptome
- Falls ich zu einer Risikogruppe gehöre und trotzdem trainieren möchte, kläre ich das vorher mit meinem Arzt ab.
- Ich komme nach Möglichkeit zu Fuss, per Fahrrad oder mit dem eigenen Auto zum Trainingslokal.
Öffentliche Verkehrsmittel oder Sammeltransporte sind nach Möglichkeit zu vermeiden.
- Es kommen wieder alle in den Strassenkleidern und ziehen sich in der Garderobe um. Duschen ist wieder erlaubt. **Füsse waschen!!**
- Ich komme mit frisch gewaschener Trainingsbekleidung zum Training
- Mein persönliches Trainingsmaterial oder meine gefüllte Kunststofftrinkflasche habe ich deutlich gekennzeichnet

Vor dem Training

- Ich akzeptiere, dass ich keine Begleitpersonen ins Trainingslokal mitbringen kann.
- Ich bin pünktlich, betrete aber das Trainingslokal maximal 10 Minuten vor dem Training
- Falls ich warten muss, respektiere ich die geltenden Abstandsregeln
- Wir begrüßen uns sportartspezifisch unter Beachtung der Abstandsregeln.
- Ich betrete das Lokal, die für mich reservierte Trainingsfläche oder die Toilette nicht ohne das Einverständnis des Trainers.
- Ich **desinfiziere Hände und Füsse**, bevor ich die Trainingsfläche betrete.



JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

Während dem Training

- Ich bleibe immer in der für mich reservierten Trainingsflächen und respektiere konsequent den aktuell geltenden Minimalabstand
- Vor einem notwendigen Verlassen der Trainingsfläche (z.B. Gang zur Toilette) melde ich mich beim Trainer.

Nach dem Training

- Ich kontrolliere, dass ich alle meine Sachen einpacke und mitnehme.
- Auch allfälligen Abfall entsorge ich zu Hause
- Ich **desinfiziere Hände und Füsse**
- Ich verlasse das Trainingslokal spätestens 5 Minuten nach dem Training.

Trainingsbetrieb

- Die Trainer notieren alle Trainingsteilnehmenden auf den Präsenzlisten, damit die Nachverfolgung durch den Bund gewährleistet ist.
- Vor dem Training nochmals kurz die Verhaltensregeln erklären.
- Reinigen und Desinfizieren gemäss Reinigungskonzept
- Wenn möglich alle Fenster auf und während 5 bis 10 Minuten stosslüften
- Mit dem Schutzkonzept und dessen Umsetzung erfüllt der Judo Club Emmenbrücke die Pflichten, um sichere und regelkonforme Trainings anbieten zu können.

Mit sportlichen Gruss

Der Vorstand