



JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

Emmenbrücke, 26. Juni 2021

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.
- Es kommen wieder alle in den Strassenkleidern und ziehen sich in der Garderobe um. Duschen ist wieder erlaubt. **Füsse waschen!!** Benutze für den Weg aus der Garderobe **Schlappen oder Socken**.
- Ich komme mit frisch gewaschener Trainingsbekleidung zum Training.
- Mein persönliches Trainingsmaterial oder meine gefüllte Kunststoffrinkflasche 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 **wasche die Hände und Füsse** vor Beginn des Trainings.
- Ich komme nie **barfuss** von der Garderobe zur Matte.
- Ich **desinfiziere Hände und Füsse**, bevor ich die Trainingsfläche betrete.



JUDO CLUB EMMENBRÜCKE

Während dem Training

- 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.
- Ich **desinfiziere Hände und Füsse**.

Trainingsbetrieb

- Die Trainer notieren alle Trainingsteilnehmenden auf den Präsenzlisten (Kontaktdaten), damit die Nachverfolgung durch den Bund gewährleistet ist.
- Reinigen und desinfizieren gemäss Reinigungskonzept.
- Wenn möglich alle Fenster öffnen 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