

# Merkblatt Sportler

*(ist in Ergänzung zum Plakat BAG den Sportlern zu kommunizieren)*

## Vorbereitung

- Fühle ich mich krank, bleibe ich zu Hause und informiere meinen Trainer, wenn ich für ein Training angemeldet bin oder in den letzten 2 Wochen ein Training besucht habe.
- Vulnerable Personen bleiben zu Hause.
- Ich vermeide die ÖV und komme wenn möglich zu Fuss, mit dem Fahrrad E-Bike ins Training.
- Mein persönliches Trainingsmaterial und eine gefüllte Trinkflasche bringe ich selbst mit.
- Ich wasche die Füsse werden vor dem Training/zu Hause gründlich.
- Ich erscheine erst kurz vor dem Training (max. 5 Min. vorher) und erscheine schon in Trainingskleidung.

## Vor dem Training

- Schuhe, Jacke etc. deponiere ich auf dem dafür vorgesehenen Platz, der mir vom Trainer zugewiesen wird.
- Die Trainingsräume betrete ich erst kurz vor Beginn des Trainings. Ich warte unter Einhaltung des Mindestabstands gemäss Markierung bis ich vom Trainer eingelassen werde.
- 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 oder desinfiziere sie. Wenn möglich bringe ich dazu eigenes Händedesinfektionsmittel mit.

## Training

- Ich halte mich im zugewiesenen Bereich auf (siehe Bodenmarkierungen für Mindestabstand von 2 m resp. 10 m<sup>2</sup>)
- 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.

## 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 zu Hause.
- Ich stelle sicher, dass ich mein persönliches Material wieder mitnehme.