

Merkblatt für Trainierende im Judo und Ju-Jitsu Club Spiez

Vorbereitung

- ✓ Wenn ich mich krank fühle oder auch nur minime Krankheitssymptome habe, bleibe ich zu Hause, respektive in Isolation, rufe meinen Hausarzt an und befolge dessen Anweisungen.
- ✓ Ich informiere umgehend den Trainer über die Krankheitssymptome und Massnahmen.
- ✓ 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.
- ✓ Ich komme schon in frisch gewaschener Trainingsbekleidung zum Training (wenn vom Trainer vorgegeben, ziehe ich Kimonjacke und Gürtel vor Ort an).
- ✓ Mein persönliches Trainingsmaterial oder meine gefüllte Kunststoffrinkflasche habe ich deutlich gekennzeichnet und stelle alles auf dem mir zugewiesenen Stuhl bereit.
- ✓ Ich bringe mein eigenes, gut verträgliches Handdesinfektionsmittel mit.
- ✓ Bei Bedarf bringe ich rutschfeste Socken mit.
- ✓ Für Bodenübungen bringe ich ein sauberes Badetuch mit.
- ✓ Ich gehe nur nach bestätigter Anmeldung zum Training.
- ✓ Mit der Anmeldung akzeptiere ich die jeweils aktuellen Regeln und bin bereit den Anweisungen des Trainers zu folgen.

Vor dem Training

- ✓ Ich akzeptiere, dass ich keine Begleitpersonen ins Trainingslokal mitbringen kann.
- ✓ Ich bin pünktlich, betrete aber das Trainingslokal erst, wenn die Türe geöffnet ist und keine Person beim Schuhgestell steht - maximal 5 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 vom Trainer.
- ✓ Ich deponiere meine Tasche / Material am zugewiesenen Platz und desinfiziere Hände und Füsse, bevor ich die Trainingsfläche betrete (bzw. ziehe saubere rutschfeste Socken an).

Während des Trainings

- ✓ Ich bleibe immer in der für mich reservierten Trainingsfläche 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 und beachte, dass max. 1 Person beim Schuhgestell sein darf.

Allfällige Mutationen in den Kontaktdaten sind fortlaufend zu melden an waujjcs@bluewin.ch

Alle aktiven Mitglieder mit hinterlegter Email erhalten soweit nötig Meldungen über die Entwicklung im Trainingsbetrieb Spiez.

Uns ist bewusst, dass die momentan geltenden Auflagen sehr einschneidend sind.

Wir danken Dir für Dein Verständnis und wünschen Dir viel Spass!

**Judo und Ju-Jitsu Club Spiez
Spiez, 10.5.2020**