

Merkblatt für Mitglieder

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.
- 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 bringe ein eigenes großes Badehandtuch mindestens 50x100 cm mit.
- Ich halte mich an die vorgegebenen Trainingszeiten.
- Ich erscheine schon in Trainingskleidung.
- Die Trainingsräume betrete ich frühestens 15 Minuten vor Beginn des Trainings.

Vor dem Training

Vor dem Betreten und beim Verlassen der Sportstätte besteht Maskenpflicht, ebenfalls bei der Nutzung vom Sanitärbereich (WC-Anlagen)

- Ich warte unter Einhaltung des Mindestabstands 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.

Während des Trainings

- 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.
- Den zugewiesenen Bereich verlasse ich nur nach Absprache mit dem Trainer.
- Ich halte mich jederzeit an die notwendigen Hygiene-Regeln.

Nach dem Training

- Ich verlasse die Anlage unverzüglich nach dem Training.
- Ich stelle sicher, dass ich mein persönliches Material wieder mitnehmen werde.
- Genutztes Material reinigen und desinfizieren.