



Merkblatt für Trainierende

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 Trainer, bzw. Verantwortliche des Trainingsbetriebs 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
- ✓ Ich komme schon in frisch gewaschener Trainingsbekleidung (evtl. Trainingsanzug überziehen) zum Training
- ✓ Mein persönliches Trainingsmaterial (z.B. Springseil) oder meine gefüllte Kunststofftrinkflasche habe ich deutlich gekennzeichnet
- ✓ Ich bringe mein eigenes, gut verträgliches Handdesinfektionsmittel mit
- ✓ Bei Bedarf bringe ich rutschfeste Socken oder Gerätschuhe mit weisser Sohle mit
- ✓ Für Bodenübungen bringe ich ein sauberes Badetuch mit (für Fitness-Training am besten eine Gymnastikmatte)
- ✓ Ich gehe nur nach bestätigter Anmeldung zum Training
- ✓ Mit der Anmeldung akzeptiere ich die jeweils aktuellen Regeln und bin bereit den Anweisungen der Trainer/Coaches zu folgen

Vor dem Training

- ✓ Ich akzeptiere, dass ich keine Begleitpersonen ins Trainingslokal mitbringen kann
- ✓ Ich bin pünktlich, betrete aber das Trainingslokal 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/Coach



✓ Ich deponiere meine Tasche/Utensilien am zugewiesenen Platz und desinfiziere Hände und Füße, bevor ich die Trainingsfläche betrete (oder ziehe saubere rutschfeste Socken oder Gerätschuhe mit weisser Sohle 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/Coach
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

Uns ist bewusst, dass die momentan geltenden Auflagen sehr einschneidend sind. Wir freuen uns aber, dass wir immerhin wieder trainieren dürfen.

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



SPORT CENTER
NIPPON
BERN

11.05.2020