



## 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)
<b>Während des Trainings</b>
✓ 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
<b>Nach dem Training</b>
✓ 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