



Merkblatt Trainierende

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.
- Ich vermeide die ÖV um ins Training zu kommen.
- Mein persönliches Trainingsmaterial und eine gefüllte Trinkflasche bringe ich selbst mit.
- Ich halte mich an die vorgegebenen Trainingszeiten und erscheine schon in Trainingskleidung. Die Trainingsräume betrete ich frühestens 5 Minuten vor Beginn des Trainings.

Vor dem Training

- Ich warte unter Einhaltung des Mindestabstands 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 oder desinfiziere sie.
- Ich halte den vorgegebenen Abstand ein, sobald ich das Trainingslokal betrete.
- Ich fasse keine Gegenstände von fremden Personen an.
- Ich befolge strikt die Anweisungen der Trainer und halte mich stets an die vorgegebenen swisswushu Covid-19-Schutzmassnahmen.

Training

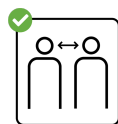
- Ich halte mich im zugewiesenen Bereich auf und halte bei Einzelübungen den Mindestabstand von 2m ein.
- Bei Trainingssequenzen mit einem Partner vermeide ich verbale Kommunikation oder trage freiwillig eine Hygienemaske.

Nach dem Training

- Meinen persönlichen Abfall entsorge ich zu Hause.
- Ich stelle sicher, dass ich mein persönliches Material wieder mitnehme.
- Ich wasche mir die Hände mit Wasser und Seife nach dem Training oder desinfiziere sie.
- Ich verlasse die Anlage unverzüglich nach dem Training.



Hände
desinfizieren
oder gründlich
mit Seife
waschen
(vor/nach dem
Training)



Abstand halten



Empfehlung:
Maske tragen
wenn
Abstandhalten
nicht möglich



Palm-and-Fist-
Gruss



Eigene
Yogamatte
mitbringen



Bei Symptomen
zuhause bleiben