



# Kampfsportcenter

## Do - Jigo

### Merkblatt für Sportler/innen

#### Vorbereitung

- Ich informiere mich über die Covid-19 Verbandsschutzmassnahmen.
- Fühle ich mich krank, bleibe ich zu Hause und informiere meinen Trainer.
- Ich vermeide die ÖV und komme wenn möglich zu Fuss, Velo oder mit dem Auto ins Training.
- Keine Schutzmaskenpflicht, aber kann natürlich getragen werden.
- Wenn ich die Maske trage, dann weiss ich wie ich mit dem Schutz umgehe.
- Ich verzichte auf alle Arten von Kais.
- Ich nehme ein kleinen Sack mit, damit ich meine persönlichen Abfälle geschlossen nach Hause
- Mein persönliches Trainingsmaterial, dass ich markiert habe, bringe ich selbst mit.
- Meine Trinkflasche, die ich angeschrieben habe, nehme ich schon gefüllt mit.
- Ich halte mich an die vorgegebenen Trainingszeiten und komme wenn möglich früh genug.
- Nach dem Training verlasse ich das Trainingslokal unverzüglich.

#### Vor dem Training

- Ausser der eigentlichen Trainingsfläche, betrete ich keinen anderen Raum.
- Ich betrete nur wenn es keine andere Möglichkeiten gibt, die Garderobe und das WC.
- Ich benutze die Dusche zu Hause nicht im Trainingsraum.
- Wenn möglich kein WC während des Trainings aufsuchen.
- Ich nehme mein eigenes angeschriebenes Hand- und Fuss Desinfektionsmittel mit.
- Schuhe, Jacke etc. deponiere ich nur auf dem dafür vorgesehenen und markierten Platz.
- Der Platz wird vom Trainer markiert und zugewiesen. Achtung mind. 2 m Distanz.
- Ich wasche mir die Hände mit Wasser und Seife zu Hause.
- 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 Vorgaben.
- Ich halte mich stets an die vorgegeben Schutzmassnahmen des Vereins/Verband.

#### Training

- Ich halte mich auf der Matte nur in meinem markierten Bereich auf.
- Sollte ich den markierten Bereich verlassen müssen, so informiere ich zuerst den Trainer.

#### Nach dem Training

- Meinen persönlichen Abfall entsorge ich zu Hause.
- Ich stelle sicher, dass ich mein benötigtes persönliches Material wieder mitnehme.
- Ich wasche mir die Hände und Füsse mit dem mitgebrachten Desinfizierungsmittel.
- Ich verlasse das Trainingslokal unverzüglich.
- Ich halte auch neben der Matte immer den Abstand.