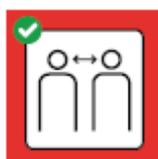


Merkblatt Sportler

Vorbereitung
- Ich informiere mich auf ww.swisswushu.ch über die Covid-19 Schutzmassnahmen
- 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
- Mein persönliches Trainingsmaterial bringe ich selbst mit. Meine Trinkflasche nehme ich schon gefüllt mit
- Ich halte mich an die vorgegebenen Trainingszeiten und komme wenn möglich schon umgezogen ins Training. Nach dem Training verlasse ich das Trainingslokal unverzüglich
Vor dem Training
- Ausser der Garderobe, WC und der eigentliche Trainingsfläche, betrete ich keinen anderen Raum. Geduscht wird zu Hause.
- Ich nehme mein eigenes Desinfektionsmittel mit, wenn möglich
- Schuhe, Jacke etc. deponiere ich auf dem dafür vorgesehenen Platz, der mir vom Trainer zugewiesen wird.
- Ich wasche mir die Hände mit Wasser und Seife vor dem Training
- 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 in meinem markierten Bereich auf.
- Sollte ich den markierten Bereich verlassen müssen (z.B. WC) 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 mit Wasser und Seife nach dem Training
- Ich verlasse das Trainingslokal unverzüglich



Abstand halten



Kein Händeschütteln



**Gründlich Hände waschen:
Vor und nach dem Training!**

