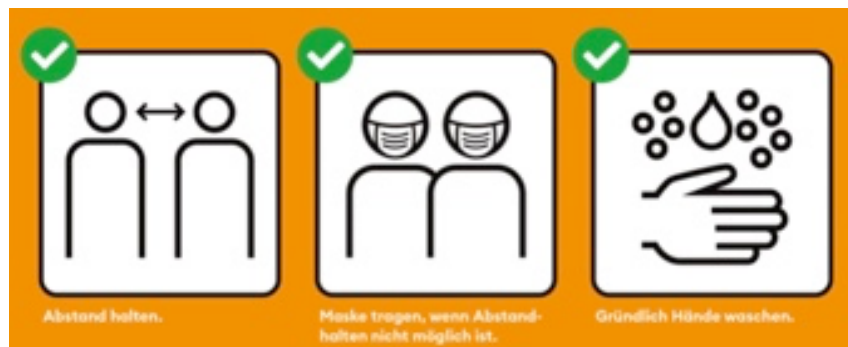




Merkblatt Trainingsteilnehmer

Vorbereitung
Fühle ich mich krank, bleibe ich zu Hause und lasse mich PCR-testen. Im Zweifelsfall kontaktiere meinen Hausarzt. Bei positivem Test informiere meinen Schulleiter, wenn ich innerhalb 48 Stunden vor Symptombeginn oder positivem Test ein Training besucht habe.
Ich vermeide die ÖV und komme, wenn möglich zu Fuss, mit dem Velo/E-Bike, Auto ins Training
Mein persönliches Trainingsmaterial bringe ich selbst mit
Ich erscheine, wenn möglich schon in Trainingskleidung
Vor dem Training
Ich wasche mir die Hände mit Wasser und Seife vor dem Training oder desinfiziere sie
Ich befolge strikt die Anweisungen der Instruktoeren und halte mich stets an die vorgegebenen SKEMA Covid-19 Schutzmassnahmen
Training
Ich halte mich an die Anweisungen des Instruktoers
Nach dem Training
Ich wasche mir die Hände mit Wasser und Seife nach dem Training oder desinfiziere sie



Maskenpflicht ab Jugendtraining, 2G-Zertifikatspflicht ab 16 Jahren

Gründlich Hände waschen: Vor und nach dem Training!