



Merkblatt für alle Mitglieder

Vorbereitung

Ich melde mich mit sozialem Bewusstsein für meine gewünschten Trainingslektionen an. Wenn ich verhindert bin, melde ich mich so früh wie möglich wieder ab, damit der Trainingsplatz von einem anderen Mitglied genutzt werden kann

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 und komme wenn möglich zu Fuss, mit dem Velo / E-Bike ins Training

Mein persönliches Trainingsmaterial (**Handtuch obligatorisch**) 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 gemäss Markierung 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 (von 2m) 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 Schutzmassnahmen von FLEX Do

Training

Ich versuche den Abstand von 2 Metern wenn möglich einzuhalten (ausser bei spezifischen Partnerübungen / Sparring, etc.)

Den zugewiesenen Bereich verlasse ich nur nach Absprache mit dem Trainer (z.B. für WC)

Nach dem Training

Ich desinfiziere das von mir benutzte Trainingsequipment sorgfältig

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 und vermeide Ansammlungen vor dem Gebäude

Wenn ich mich direkt nach einem Trainingsbesuch, oder Tage danach krank fühlen sollte, orientiere ich umgehend FLEX Do (Pascal Blunshi 076 302 27 07) über diesen Umstand



Hände waschen!



Hände desinfizieren!



Nicht ins Gesicht fassen!