

# Merkblatt

Vorbereitung
- Ich informiere mich über die Covid-19 Schutzmassnahmen der EnergieOase®
- 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
- Ich halte mich an die vorgegebenen Trainingszeiten und komme umgezogen ins Training. Nach dem Training verlasse ich das Trainingslokal unverzüglich
Vor dem Training
- Ausser der eigentliche Trainingsfläche, betrete ich keinen anderen Raum WC dürfen nur mit einverständnis des Trainers benutzt werden. Geduscht wird zu Hause
- Ich nehme mein eigenes Desinfektionsmittel mit, wenn möglich
- Schuhe, Jacke etc. deponiere ich in meiner mitgebrachten Tasche und platziere Sie auf dem dafür vorgesehenen Platz, der mir vom Trainer zugewiesen wird
- Ich desinfiziere meine Hände mit dem vorgesehenen Desinfektionsmittel
- 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 EnergieOase® 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 (desinfizieren)
- Ich verlasse das Trainingslokal unverzüglich

