



Merkblatt für Trainierende und Eltern

Es darf nur in **einem Training trainiert werden (max. ein Training pro Woche).
Die Trainingsgruppen dürfen nicht gewechselt werden.**

Vor dem Training

- Maximal 5 Minuten vor Trainingsbeginn erscheinen
- Keine Begleitpersonen in der Halle
- Abstandsregel in der Garderobe, WC und Eingangsbereich einhalten (2 Meter)
- Hände waschen und desinfizieren (Desinfektionsspender vorhanden)
- Zur Begrüssung verbeugen (kein Händeschütteln, Abklatschen etc.)
- Kontaktdaten kontrollieren und evtl. ergänzen (beim Trainer)

Während dem Training

- WC wird nur in Notfällen und nur mit Erlaubnis des Trainers benutzt
- Wenn möglich 2 Meter Abstand zum Trainer einhalten

Nach dem Training

- Wenn möglich erst zu Hause duschen
- Abstandsregel in der Garderobe, WC und Eingangsbereich einhalten (2 Meter)
- Hände waschen und desinfizieren
- Keine Eltern etc. in der Halle
- Kimono nach jedem Training waschen

Bei Krankheitssymptomen (auch bei leichten Symptomen) zu Hause bleiben und Trainer informieren. Bei positivem Coronatest bitte sofort beim Trainer melden.

Die Trainer behalten sich vor, Trainierende nach Hause zu schicken, wenn sie sich nicht an die Regeln und Anweisungen des Trainers halten.

Bei Fragen oder Unklarheiten könnt ihr euch bei eurem Trainer melden.

