



Wichtige Änderungen im Trainingsbetrieb

Merkblatt für Black Dragon Mitglieder

1. Wir appellieren an die Eigenverantwortung unserer Mitglieder, wer krank ist oder sich unwohl fühlt bleibt zu Hause und informiert den Trainer.
2. Pro Gruppe dürfen momentan maximal 15 Personen trainieren (3 5er Gruppen mit Distanz dazwischen).
3. Anmeldung ist ein MUSS: via Website/Doodle mit **Vor- und Nachnamen** für jedes Training anmelden. Bitte keine Trainings «hamstern», im Verhinderungsfall bitte frühzeitig den Platz wieder freigeben. Wer nicht korrekt mit Vor- und Nachnamen angemeldet ist, nimmt nicht teil!
4. Jedes Training dauert 60 Minuten. Es sind 15 Minuten vor dem Training und 15 Minuten nach dem Training eingeplant. Bitte diese Zeitfenster einhalten, um ein Aufeinandertreffen der Gruppen zu vermeiden.
5. Es gilt bis auf weiteres ein neuer provisorischer Stundenplan. Bitte die Erklärung zum Plan genau studieren.
6. ÖV meiden und wenn möglich zu Fuss, mit dem Fahrrad oder mit dem Auto zum Training kommen.
7. Trainingsausrüstung mitbringen: Boxhandschuhe, Bandagen, sowie eine gefüllte Trinkflasche und ein grosses Tuch (Badetuch). Wer keine Boxhandschuhe/Bandagen hat, kann ein «Personal Set» im Gym zu einem Sonderpreis kaufen.
8. Füsse und Hände zu Hause waschen vor dem Training.
9. Erst kurz vor dem Training (max. 15 Min. vorher) eintreffen und bereits in Trainingskleidung.
10. Die Garderoben und Duschen müssen geschlossen bleiben! Nur die WC-Anlagen sind geöffnet.
11. Der Einlass ins Gym erfolgt «tröpfchenweise». Bitte bei den Bodenmarkierungen auf der Rampe anstehen. Vor dem Betreten des Gym's die Hände desinfizieren.



12. Schuhe und Jacken, ev. grosse Taschen beim Eingang deponieren.
13. Anschliessend in den zugewiesenen 5er Gruppen Bereich und zu einer Bodenmarkierung gehen (für 2 m Abstand). Diesen 5er Bereich während des Trainings nicht verlassen, um eine Durchmischung der Gruppen zu vermeiden.
14. Nach dem Training müssen die verwendeten Geräte desinfiziert werden. Desinfektionsmaterial, Tücher und Abfalleimer stehen bereit. Keine Gegenstände von anderen Personen anfassen.
15. Das Training findet ohne Partnerübungen, Sparring etc. statt, bis es neue Weisungen des BAG gibt.
16. Nach dem Training die Hände desinfizieren und das Gym so schnell wie möglich, spätestens 10 Minuten nach dem Training verlassen.
17. Persönliches Material nach Hause mitnehmen!
18. Bitte auch draussen vor dem Gym keine Gruppen bilden und den Mindestabstand einhalten!

Wir danken für das Verständnis und eure Mithilfe, bei der Umsetzung der Massnahmen.

Dein Black Dragon Team