
Merkblatt Trainingsbetrieb Phase 1 vom 25.05. - 07.06.2020 der LAR (Version vom 13.5.2020)

Damit wir den Trainingsbetrieb wieder aufnehmen können, müssen wir gemäss unserem Schutzkonzept klare und für alle verständliche Regeln einführen. Nur wenn wir diese immer einhalten, können wir den Trainingsbetrieb in dieser ersten Phase aufrechterhalten.

Wir bitten euch, dieses Merkblatt genau durchzulesen und die darin enthaltenen Anweisungen entsprechend umzusetzen. Das Schutzkonzept der LAR Binningen ist auf unserer Website www.lar-binningen.ch aufgeschaltet.

Allgemeine Schutzmassnahmen

- Die Athleten/innen kommen ausgerüstet ins Training (es stehen keine Garderoben zur Verfügung)
- Trainingsutensilien (z.B. Nagelschuhe) in einem wasserdichten Sack mitnehmen
- Die Anreise zum Training soll, wenn immer möglich, ohne Benutzung des ÖV erfolgen
- Begleitpersonen betreten die Sportanlage nicht
- Kein Händeschütteln, kein Körperkontakt
- Vor dem Betreten des Sportareals werden die Hände mit Seife gewaschen
- 2 Meter Abstand halten (Laufschule, Wartezeit bei Versuchen etc.)
- Kein Gerätetausch während der Trainingseinheit, Geräte werden nach Gebrauch gereinigt
- Grosse Gerätschaften (Hürden etc.) werden regelmässig gereinigt resp. desinfiziert
- Jeder Athlet/in hat seine persönliche Trinkflasche, aus der nur er/sie trinkt
- Athleten/innen, welche Krankheitssymptome aufweisen, bleiben zu Hause resp. informieren telefonisch den Haupttrainer Markus Kehl
- Athlet/innen, die zur Risikogruppe gehören, bleiben dem Trainingsbetrieb fern

Organisation Trainingsbetrieb

- Es befinden sich jeweils maximal Personen (5 Athleten/innen oder 4 Athleten/innen und 1 Trainer/in) in einer Trainingsgruppe
- Die Gruppen bleiben für das jeweilige Training an diesem Tag zusammen
- Athleten/innen, die sich nicht angemeldet haben, können NICHT trainieren
- Die Gruppenzugehörigkeit sowie die Trainingsschwerpunkte werden via Email bekannt gegeben
- Jede Trainingsgruppe besammelt sich an einem speziell für sie vorgesehenen und gekennzeichneten Ort, wo sich auch deren Materialdepot (Trainingstaschen, Helme etc.) befindet
- Jeder Gruppe befindet sich während der Trainingseinheit in einer definierten Zone
- Jede Trainingsgruppe macht das Warm-Up gemeinsam mit dem Trainer/in
- Nach Beendigung der Trainingseinheit verlassen die Athleten/innen die Sportanlage schnellst möglich und halten sich auch ausserhalb der Anlage an die BAG Richtlinien (z.B. Versammlungsverbot)

Leichtathletik Riege Binningen
Der Präsident

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jürg Wyssmann'.

Jürg Wyssmann