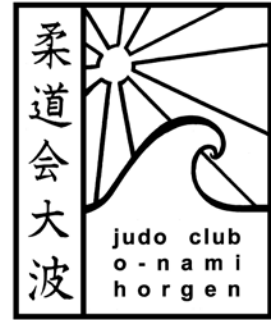


Judo Sport Club O-Nami Horgen

www.o-nami.ch

info@o-nami.ch



Merkblatt für das Judo-Training mit Corona-Schutzmassnahmen

- Am Judotraining darf nur teilnehmen, wer sich **vollständig gesund** fühlt.
- **Ausserhalb der Turnhalle** (also auch im Eingangsbereich, auf den Toiletten und in den Garderoben) gilt der **Schutzabstand von 1.5 m**.
- Für Begleitpersonen gilt dort, wo der Abstand von 1.5 m nicht eingehalten werden kann, insbesondere innerhalb des Gebäudes, eine **Maskenpflicht**. In der Halle dürfen sich nur Trainingsteilnehmerinnen und -teilnehmer ohne Schutzmaske aufhalten.
- Für die Garderobe (inkl. Dusche) gelten die von der Schule vorgegebenen und an den Türen angeschlagenen Regeln.
- Alle Judoka und Begleitpersonen grüssen sich auf Distanz mit einer japanischen Verbeugung.
- Vor Trainingsbeginn waschen alle Judoka die Hände mit Seife oder desinfizieren die Hände mit Desinfektionsmittel.
- Zum Training tragen alle Judoka einen frisch gewaschenen Judogi.
- Nur die Judomatten dürfen barfuss betreten werden. Neben den Matten müssen Zori (japanische Sandalen)/saubere Schuhe/Finken getragen werden.
- Für die Trinkpause muss eine bereits gefüllte, angeschriebene Trinkflasche mitgebracht werden.
- Nach dem Training werden die Hände wieder gewaschen oder desinfiziert.
- Auch ausserhalb des Judobetriebs halten sich alle Mitglieder an die Regeln des BAG. Damit nehmen wir Verantwortung gegenüber unseren Trainingspartnerinnen und -partnern wahr.
- Alle Judoka sind sich bewusst, dass trotz umfassender Sicherheitsmassnahmen eine Ansteckung mit dem Coronavirus möglich ist. Sie übernehmen mit ihrer Trainingsteilnahme die volle Selbstverantwortung und können im Falle einer Ansteckung weder den Verein noch deren Trainerinnen und Trainer oder die anderen Mittrainierenden verantwortlich machen.

Horgen, 7. Oktober 2020