

Trainingsablauf – Checkliste

Allgemeines

- Alle Personen mit Krankheitssymptomen (Leitende und Teilnehmende) bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Die betroffene Trainingsgruppe wird umgehend informiert und der Trainer informiert den Vorstand.
- Die Anreise erfolgt bevorzugt einzeln zu Fuss, mit dem Velo oder Privatauto
- Der Mindestabstand von 1.5 Metern gilt weiterhin – auf und neben dem Wasser!
- Alle tragen ihre Präsenz für das Contact Tracing in Listen ein, der Eintrag der Kursteilnehmenden übernehmen die LeiterInnen.

Vor dem Training

- **Die Aktivitäten/Trainings verschiedener Gruppen finden gemäss Klubbulletin (Indianer) statt (bis 30 Personen).**
- **Die TrainerInnen kontrollieren, dass nicht mehr als 5 P. gleichzeitig im Bootshaus sind, die Abstandsregel von 1.5 Metern muss eingehalten werden**
- Umziehen und Duschen ist erlaubt. In der Garderobe darf sich **nur eine Person** befinden (Regel: 10m² pro Person),
- Die Verpflegung in Clubhäusern und Sportanlagen ist untersagt. Küchen und Aufenthaltsräume bleiben geschlossen.
- **Material personalisieren: Diese Regelung entfällt. Bitte alle Beschriftungen entfernen und Material (z.B. Schwimmwesten) wieder an seinem Platz versorgen!**
- **Material soll vor und nach der Benutzung desinfiziert werden. Dies geschieht in Eigenverantwortung der Trainierenden. Die Trainer geben Desinfektionsmittel aus (Leiterräum).**

Während des Trainings

- Gemeinsame Fahrten in Bus oder Privatautos sind möglich, aber nur **mit eigener Maske**. Der Klub stellt keine Masken zur Verfügung.
- Es werden ausschliesslich Aktivitäten in Einzelbooten durchgeführt (Einer-Kajak, Einer-Kanadier), Ausnahmen für Zweier können nur für Personen aus dem gleichen Haushalt gemacht werden.
- Trainingsformen mit Körperkontakt sind zu unterlassen („Fangis“, Kanupolo spielen), 1.5 Meter Abstand gilt auch während des Trainings.

Nach dem Training:

- **Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden: Bei J&S-Kursen** reicht die normale AWK-diese muss aber unbedingt nach jedem Training gemacht werden und muss folgende Angaben beinhalten: Datum, Zeit und Ort der Sportaktivität, Vorname, Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail aller beteiligten Personen
- **Erwachsenen Kurse:** Alle Personen, die an einer Aktivität teilnehmen (Leitende und Teilnehmende) müssen schriftlich festgehalten werden. Der Klub stellt dazu eine Vorlage zur Verfügung. Die Liste ist auf Google Drive zugänglich und wird für jedes Training separat geführt (siehe «Anleitung» auf Google Drive. Zugangslink wird den leitenden Personen zugestellt). Dank dieser Listen sollten bei einer evtl. Ansteckungen alle Kontaktpersonen nachvollzogen und kontaktiert werden können.

Philip Stevanon (im Namen des Vorstandes)