

Trainingsablauf ab 16. Mai 2020

Da die Benutzung der Anlage nicht gesichert ist und wir oft spontan entscheiden werden, habe ich folgende Regelung festgelegt. Dieser Ablauf ist gültig, bis sich die Benutzung wieder normalisiert.

Bei Fragen könnt ihr mich jederzeit kontaktieren: giamo@bluewin.ch - 078 603 05 09

Alle Infos auch auf www.laufen.li

ICH ERWARTE, DASS DIE FOLGENDEN REGELN GENAU EINGEHALTEN WERDEN!

Ankommen

Besammlungen auf dem Parkplatz.

Eintragen ins Anwesenheitsprotokoll (4er Gruppen).

Im Idealfall immer möglichst die gleichen vier.

Einlaufen

Gemeinsames Einlaufen nach Anweisung.

Danach Lauf ABC und Seilspringen.

Hauptteil

Trainingsprogramm in der Gruppe nach Anweisung.

Wenn möglich Teile auf der 400m Rundbahn. Ansonsten auf der Einlaufrunde.

Auslaufen

Auslaufen in der Gruppe und Abmeldung bei mir.

Nach möglich Kraft/Stabi/Dehnen.

Während des ganzen Trainings

NAHE KONTAKTE ZU ANDEREN GRUPPEN VERMEIDEN

Grundsatz Wir halten uns strikte an die Weisungen und Empfehlungen!

Vereinsport mit Schutzkonzepten nach Lockerung der Massnahmen

Spirit of Sport heisst jetzt ...

- Keine Körperkontakte** (Icon: two people with a red 'X' over them)
- Mit Freiluftaktivitäten starten** (Icon: person and sun)
- Hygieneregeln des BAG einhalten** (Icon: hand with red dots)
- Trainingsgruppen verkleinern (max. 5 Pers.)** (Icon: three people with a red 'X' over them)
- Umkleiden und Duschen zu Hause** (Icon: person and shower head)
- Distanzregeln einhalten** (Icon: two people with a red double-headed arrow and '2m')
- (Noch) kein Wettkampfbetrieb** (Icon: star with a red 'X' over it)
- Vereinslokal gemäss Gastro-Schutzkonzept** (Icon: house with a red padlock)
- Risikogruppen besonders schützen** (Icon: hand pointing to a person)
- Risiken in allen Bereichen minimieren** (Icon: parachute)
- Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen und Feste unterlassen** (Icon: group of people with a red 'X' over them)
- Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen** (Icon: two people with a red padlock over them)

Gültig bis mindestens 7. Juni 2020

swiss olympic