

Anmeldung Laufftreff der Laufgruppe Staufberg

Schutzkonzept für Laufftreff

Auszug aus dem Schutzkonzept Leichtathletik-Training: Aktuelle Version vom 15.12.2020, gültig ab dem 12.12.2020

Grundsätze

- 1. Nur symptomfrei ins Training**
Personen mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.
- 2. Maske tragen und Abstand halten**
Bei der Anreise, beim Besammlungspunkt, bei Besprechungen, nach dem Training, bei der Rückreise und ähnlichen Situationen ist eine Schutzmaske zu tragen und der Abstand von 1.5m einzuhalten.
- 3. Gründlich Hände waschen**
Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Training gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld.
- 4. Präsenzlisten führen**
Pflicht zur Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten.
- 5. Trainingsbetrieb Outdoor**
Im Freien kann in Gruppen bis zu 5 Personen trainiert werden. Kann der Mindestabstand von 1.5m jederzeit eingehalten werden, muss keine Gesichtsmaske getragen werden.

Infrastruktur und Trainingsorganisation

- a) Platzverhältnisse / Trainingsortverhältnisse**
Die Läufer versammeln sich nach Leistungsstärke (Plan im Anhang). Das Lauftraining findet im Freien statt.
- b) Umkleide / Dusche / Toiletten**
Die Benutzung von öffentlichen Garderoben und Duschen ist bis auf weiteres untersagt.
Die Läuferinnen und Läufer erscheinen in der Trainingsbekleidung am Trainingsort.
- c) Organisation**
Es wird darauf geachtet, dass die Gruppenzusammensetzung in jedem Training möglichst gleichbleibt.
- d) Protokollierung der Teilnehmenden**
Teilnehmer melden sich mit diesem Formular für den Laufftreff an.
Der Corona-Beauftragte protokollieren die Teilnehmenden vor jeder Trainingseinheit. Mit dem Training wird erst anschliessend begonnen.
- e) Besonders gefährdete Personen**
Besonders gefährdete Personen beachten die spezifischen Vorgaben des BAG.
- f) Corona-Beauftragter der Laufgruppe Staufberg**
Marko Marcec, 076 421 23 21, info@laufgruppe-staufberg.ch

Beantworte folgende Fragen durch Ankreuzen:

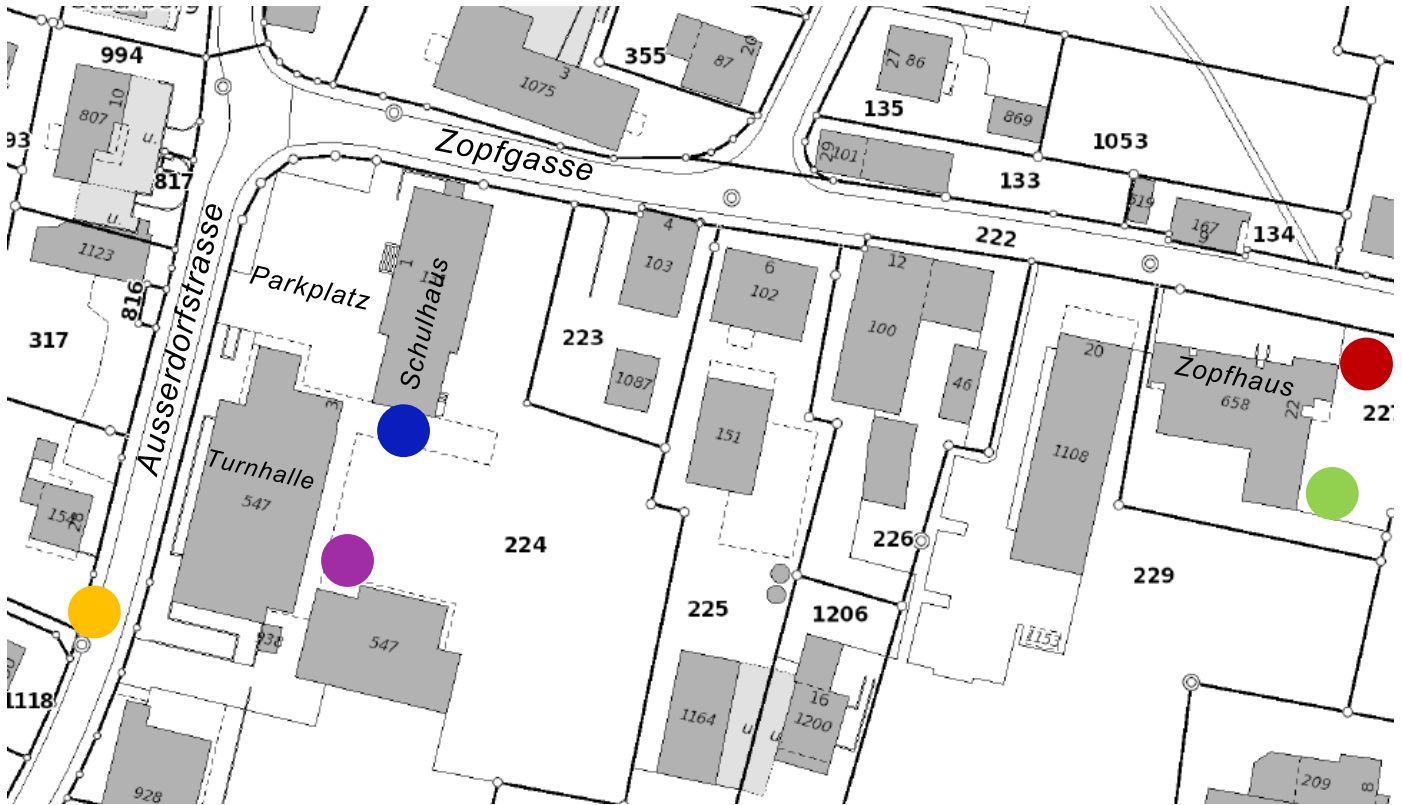
	Ja	Nein
Ich bleibe dem Training fern, wenn bei mir Krankheitssymptome wie Fieber, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Husten auftreten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bleibe dem Training fern, wenn ich eigentlich in Quarantäne oder Selbstisolation sein müsste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich informiere den Corona-Beauftragten der Laufgruppe, wenn ich positiv auf den Virus getestet wurde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe das Schutzkonzept verstanden und werde es einhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>






Persönliche Angaben

Die Angaben dienen ausschliesslich der Nachverfolgung von möglichen Infektionsketten. Sie werden vertraulich behandelt.

Vorname: Name:
 Mailadresse: Telefon:
 Datum: Unterschrift:

Besammlung Gruppen nach Leistungsstufen



-  Running 3
Erfahrene, genussorientierte LäuferInnen (6'30"-7' min/km, 8-10 km)
-  Running 4
Erfahrene LäuferInnen (6'-6'30"/km, 10 km)
-  Running 5
Erfahrene, schnelle, wettkampforientierte LäuferInnen (schneller als 6' min/km, > 10 km)
-  Nordic Walking 1
Erfahrene WalkerInnen (75-90 min.)
-  Nordic Walking 2
Erfahrene WalkerInnen (90 min. zügig)