

Atleta: Come mi devo comportare

- 1) arrivare puntuale all'entrata assegnata (ci sono due)
- 2) portare porto l'autocertificazione (da portare al primo allenamento e poi una nuova ogni 14 giorni)
- 3) obbligo indossare correttamente la mascherina
- 4) rispettare rispetto SEMPRE la distanza interpersonale anche al di fuori dell'impianto
- 5) aspetto l'autorizzazione da parte del mio allenatore per entrare e tengo sempre la distanza di sicurezza mentre entro in piscina
- 6) disinfetto le mani
- 7) consegnare consegno l'autocertificazione all'allenatore
- 8) mi verrà misurata la febbre
- 9) tolgo le scarpe
- 10) mi reco al posto a me assegnato per cambiarmi
- 11) ripongo i miei vestiti e le scarpe nella borsa
- 12) attendo la conferma dell'allenatore per recarmi sul piano vasca
- 13) entro subito in acqua e mi alleno tenendo SEMPRE la distanza di sicurezza anche quando mi fermo a bordo vasca
- 14) al termine dell'allenamento mi reco nuovamente alla mia postazione rispettando sempre lo spazio interpersonale e mi cambio
- 15) lascio il mio posto pulito
- 16) mi reco verso l'uscita assegnata, diversa dall'entrata, metto le scarpe, disinfetto le mani ed esco

Athlet: Wie muss ich mich verhalten

- 1) Pünktlich zum zugewiesenen Eingang kommen (es gibt zwei)
- 2) Ich bringe die Eigenerklärung mit (wird zum ersten Training gebracht und dann eine Neue alle 14 Tage)
- 3) Das Tragen der Maske ist Pflicht
- 4) Den zwischenmenschlichen Abstand auch außerhalb der Anlage einhalten
- 5) Ich warte auf die Erlaubnis meines Trainers um die Schwimmhalle zu betreten und halte immer den sicheren Abstand ein
- 6) Desinfektion der Hände
- 7) Eigenerklärung dem Trainer übergeben
- 8) Es wird die Körpertemperatur gemessen
- 9) Ich ziehe meine Schuhe aus
- 10) Ich gehe an meinen zugewiesenen Platz um mich umzuziehen
- 11) Ich lege meine Kleider und Schuhe in meine Tasche
- 12) Ich warte auf die Bestätigung des Trainer, um mich zum Beckenrand zu begeben
- 13) Ich begeben mich sofort ins Wasser und halte den sicheren Abstand ein, auch wenn ich am Beckenrand bin
- 14) Am Ende des Trainings gehe ich zurück zu meinem Sitzplatz, halte den Abstand ein und ziehe mich wieder um
- 15) Ich hinterlasse sauber meinen Platz
- 16) Ich gehe zum zugewiesenen Ausgang, ziehe meine Schuhe an, desinfiziere die Hände und verlasse die Halle

