

## Merkblatt für Verhaltensregeln

---

Dieses Merkblatt wurde allen Teilnehmenden elektronisch zugestellt und wird jeweils vor Trainingsbeginn besprochen.

### Anmeldung und Teilnahme

- Personen, die der Risikogruppe angehören (gemäss BAG) sind von der Teilnahme am Sportunterricht ausgeschlossen.
- Auf eine Teilnahme bei akuten Symptomen wie Husten oder Schnupfen muss zwingend verzichtet werden.
- Die Teilnahme kann nur durch Mitglieder von PluSport Region Olten, nach vorangehender Anmeldung via Doodle erfolgen.
- Die Anmeldung ist verpflichtend. Wer kurzfristig nicht teilnehmen kann, hat sich abzumelden (ilona.baselgia@hotmail.ch, 077 434 14 76).

### Grundsätzliches

- Die maximale Anzahl von 5 Personen wird gemäss Betreuungsformel von PluSport befolgt.
- Auf die Verwendung von Sportmaterial wird generell verzichtet (persönliches Material wie etwa Walkingstöcke darf verwendet werden).
- Die Teilnehmenden erscheinen je nach Wetter in entsprechender Kleidung (evtl. Regenschirm, Regenjacke, Sonnenhut).
- Die Tour findet grundsätzlich bei jeder Witterung statt (Eine Absage würde bis zum Mittag über den Leiter kommuniziert).
- An- und Abreise zum Trainingsort ist Sache des Teilnehmers.

### Hygienemassnahmen

- Teilnehmende müssen jederzeit die Hygieneregeln einhalten. Sie werden dabei von der Leitungsperson unterstützt.
- Es wird auf direkten Körperkontakt verzichtet.
- Zu Beginn der Lektion desinfizieren sich alle Teilnehmenden und Leitungspersonen gemeinsam die Hände. Das entsprechende Mittel wird von PluSport Region Olten zur Verfügung gestellt.
- Der Abstand von 2 Metern ist jederzeit einzuhalten (beim Walking Abstand hinter- und nebeneinander 2m).
- Teilnehmende dürfen eine Schutzmaske tragen. Diese wird ihnen zur Verfügung gestellt.