

BACK TO THE COURT

Meine persönliche Checkliste

Mein Team

Meine Teammitglieder:

Mein Coach:

Meine Trainingszeiten:

Mein Spielfeld:

Das bringe ich mit:

- ⚡ Sofern vorhanden, meinen eigenen Ball, am besten gekennzeichnet
- ⚡ Genügend zu trinken
- ⚡ Einen Mund- und Nasenschutz, sowie Handschuhe, falls bei Verletzungen der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann
- ⚡ Rücksicht und Verständnis
- ⚡ Regensportbekleidung
- ⚡ Basketballschuhe und Laufschuhe, falls vorhanden

Ich verspreche, mich an diese Regeln zu halten:

- ⚡ Ich gehe nicht ins Training, wenn ich mich krank fühle – auch bei leichten Symptomen. Wenn ich vor weniger als 14 Tagen Kontakt zu einer infizierten Person hatte, bleibe ich zuhause. Ich sage in beiden Fällen sofort meinem Coach Bescheid. Lieber einmal zu viel, als einmal zu wenig Alarm schlagen!
- ⚡ Ich komme bereits in Sportkleidung ins Training.
- ⚡ Ich bilde keine Fahrgemeinschaften.
- ⚡ Ich stelle mein Fahrrad so ab, dass mind. 1,50 m Abstand zum Fahrrad des nächsten eingehalten werden.
- ⚡ Auf dem gesamten Gelände halte ich einen **Abstand von mind. 1,50 zu allen Personen**, auf dem Spielfeld während des Trainings sogar mind. 3 m.
- ⚡ Ich habe nur Augen für mein Team, die anderen Teams ignoriere ich eiskalt.
- ⚡ Ich warte im Aufenthaltsbereich neben dem großen Tor, unter Einhaltung eines Mindestabstand von 1,5 Metern zu den anderen, bis ein Trainer aufschließt und uns einzeln durch das Tor lässt. Am äußersten rechten Rand geht es zum Trainingsfeld. Befindet sich noch ein anderes Team auf dem Feld, warte ich geduldig. Ist das Feld leer, begeben mich auf den mir zugewiesenen Platz und stelle meine Tasche an der Baseline ab.
- ⚡ Gleich nach dem Einlass wird wieder abgeschlossen – sei also pünktlich!
- ⚡ Während des Trainings höre ich genau auf die Anweisungen meines Coaches. Wenn ich etwas nicht verstanden habe, frage ich meinen Coach.
- ⚡ **Ich fasse nichts an, was mir nicht gehört** und halte Sicherheitsabstand zu fremden Sachen.
- ⚡ Nach dem Training **verlasse** ich, wie beim Einlass, unter Einhalten der Abstandsregeln das Gelände entlang der Sporthalle **durch die kleine Tür**.
- ⚡ **Wer sich nicht an die Regeln hält, wird nach Hause geschickt!**