



WOCHENPLAN 3T MAI 2021

Block 2 Eishockey

Uhrzeit	Donnerstag 13.05.2021	Freitag 14.05.2021	Samstag 15.05.2021	Sonntag 16.05.2021	Montag 17.05.2021	Uhrzeit
06.00 - 08.15		06.00 - 06.45 Frühstück	06.00 - 06.45 Frühstück	06.00 - 06.45 Frühstück	06.00 - 06.45 Frühstück	06.00 - 08.15
07.00 - 09.00		Training Halle Naviglio 1-3	Training Kraftraum Halle Regazzi	Training Halle Gottardo 1-3	Training Halle Naviglio 1-3	07.00 - 09.00
09.00 - 11.00		10.15 - 11.00 Auftrittskompetenz Camping Stecca A2-4	10.15 - 11.00 Antidoping Theorieraum Naviglio	10.15 - 11.00 Sporthilfe Camping Stecca A5-7	Athletengespräche Ausblick	09.00 - 11.00
11.00 - 13.00		Duschen / Freizeit	Duschen / Freizeit	Duschen / Freizeit	Abschluss	11.00 - 13.00
11.30 - 13.45		11.30 - 12.15 Mittagessen	11.30 - 12.15 Mittagessen	11.30 - 12.15 Mittagessen	Lunchpaket	11.30 - 13.45
13.00 - 15.00		13.00 - 15.00 Training LA-Bahn + Wiese Madone (Nr. 57)	13.00 - 15.00 Training Wiese Ressigh 1	13.00 - 15.00 Training Kunstrasen Brochin 1+2	individuelle Abreise	13.00 - 15.00
15.00 - 17.00	15.30 - 16.00 Check - In	15.30 - 17.00 EHSM-Lektion Halle Naviglio 1+2	16.15 - 17.00 Sportpsychologie Gottardo 3a/b	<i>SUP mit Instruktor</i> (muss noch bestätigt werden)		15.00 - 17.00
17.00 - 19.00		Duschen / Freizeit	Duschen / Freizeit	17.00 - 22.00 Grill 1 am See (Verpfelung ist bestellt) + Beachvolley Lago 1+2		17.00 - 19.00
18.00 - 20.15	18.00 - 18.45 Abendessen	18.00 - 18.45 Abendessen	18.00 - 18.45 Abendessen			18.00 - 20.15
20.15 - 22.00	Begrüssung Fussballplätze Brochin	20.15 - 20.55 Fachinput Medical	SOS-Special (Athlet*innen) / Coaches Abend (Coaches)			20.15 - 22.00
	21.15 - 21.45 Coaches-info	21.05 - 21.45 Fachinput Frau & Spitzensport				

Legende:

	Infrastruktur, welche via Reservationsformular gebucht wurde (Zeit von Swiss Olympic zugeteilt)
	Workshops, zugeteilt von Swiss Olympic
	Einheiten, welche individuell verplant werden können

MERKBLATT 3T MAI 2021 - BLOCK 2

INFOPOINT KONTAKT

Lorena & Emanuel 031 359 71 71

INFOPOINT ÖFFNUNGSZEITEN

täglich 06.45 - 08.00
11.30 - 14.00
17.30 - 19.30

TREFFPUNKTE & MATERIAL

Antidoping Schulung	Theorieraum Naviglio
Auftrittskompetenz	Theorieraum Camping Stecca A2-4
Sporthilfe Schulung	Theorieraum Camping Stecca A5-7
Sportpsychologie	Theorieraum Gottardo 3a/b
Leistungsdiagnostik	Camping Stecca, Zone C
Begrüssung	Fussballplätze Sintetico Brochin
Coaches-Corner	Raum Gottardo 1
Sportmaterial	Materialabgabe Halle Naviglio Tel. 107

VERPFLEGUNG

nur während den zugeteilten Schichten möglich

FRISTEN

Teilnehmendenliste bei Begrüssung abgeben
Selbstdeklarationen bei Begrüssung abgeben

CHECK-OUT AM MONTAG

Alle Kader müssen am Montag bis 08.30 Uhr
die Badges und Schlüssel am InfoPoint abgeben
(ausser Badge ist nötig für Zugang Halle/Schwimmbad)

MASSAGE

Einschreiben nur durch Trainer*in direkt vor Ort
Wo: Medizinisches Zentrum CST Naviglio

Fr - So 15.00 - 19.00

MEDIZINISCHES

Physiotherapie

Einschreiben durch Trainer*in direkt vor Ort
Wo: Medizinisches Zentrum CST Naviglio

Fr - So 15.00 - 19.00

Arzt

Wo: Medizinisches Zentrum CST Naviglio

Fr - So Pikettdienst
(auf Voranmeldung ab 18:00 Uhr)

Notfall-Nr.: 091 811 48 48

CORONA

- Teilnahme nur gegen Vorweisen eines negativen Antigen-Selbsttests
- Maskenpflicht in Gebäuden
- Bei Krankheitssymptomen sofort Trainer*in/ 3T COVID19-Verantwortlicher kontaktieren
- Gleichbleibende Gruppen
- zugeteilte Schichtzeiten einhalten
- Hygieneregeln einhalten
- Distanz halten

COVID-19 Kontakt

Jost Hammer, Covid19-Verantwortlicher
jost.hammer@swissolympic.ch 031 359 71 63

