

COVID-19 Hygiene- Massnahmen ab 11.05.2020

Liebe Aikidokas,

Am Montag 11. Mai werden wir, nach zwei Monaten ‚lock down‘ unser Dojo wieder öffnen und Euch deshalb in aller Kürze über die notwendigen und vom Bund geforderten Schutzmassnahmen informieren.

Wir bitten euch, diese Massnahmen einzuhalten - zum Schutz von uns allen, aber auch um damit indirekt die Genehmigung zur Wiedereröffnung sicher zu stellen.

Grundsätzlich gilt:

- Bitte zu Hause bleiben: bei Krankheitsgefühl, Erkältungs-Symptomen wie Husten, Halsschmerzen, Schnupfen, Fieber oder anderen akuten Symptomen.
- Wer sich unsicher fühlt oder sich durch den Ablauf und die getroffenen Massnahmen nicht genügend geschützt fühlt, bleibt bitte auch zu Hause

Wir bitten Euch, folgenden Ablauf im Dojo einzuhalten:

Vor dem Training:

- Zugang zum Dojo über die Treppe (Lift nur in Ausnahmefällen)
- Deponieren der Schuhe
- Wer zur Toilette muss, wäscht sich die Hände gleich dort gründlich, alle andern gehen **direkt** in die Garderobe (Türen stehen offen, ihr müsst nichts anfassen!) und waschen sich die Hände dort.
- Umziehen
- Füsse mit Seife waschen (dabei werden Hände ja auch nochmals „gewaschen“, aber nicht unbedingt Corona-konform)
- Wertsachen in bereitliegende Plastikbeutel legen und im Dojo deponieren
- Hände desinfizieren

Training im Dojo:

- Training in kleinen Gruppen (max. 5 Personen) ohne Körperkontakt
- Wir trainieren mit Jo und Bokken
> **wer mit den Dojo-Waffen trainiert**: Vorher und nachher Hände desinfizieren (die Waffen werden zudem regelmässig mit einem geeigneten Mittel gereinigt)

Nach dem Training:

- Umgehend zurück in die Garderobe, umziehen und das Dojo verlassen
- Bitte alle Kleidungsstücke / Gi mit nach Hause nehmen

Wichtig: Es bringen alle ihr persönliches, frisches (täglich wechseln!) Handtuch mit.