

Merkblatt zu Covid19

Hier findest Du einige Tipps, die Du in nächster Zeit für das Aikido Training beachten solltest. Ich freue mich auf das Training mit Euch!

Christian

Soll ich ins Training kommen?

- Wenn ich mich krank fühle, bleibe ich zu Hause und informiere meinen Trainer.

Anreise ins Dojo

- Ich komme alleine ins Dojo.
- Begleitpersonen warten draussen im Auto.
- Ich erscheine nur kurze Zeit vor dem Training und wenn möglich bereits in Trainingskleidung (Kimono).

Vor dem Training

- Ich bringe meine persönliche Trainingsausrüstung und eine volle Flasche Wasser mit.
- Ich wasche meine Füße gut vor dem Training.
- Ich wasche meine Hände mit Wasser und Seife, bevor ich sie desinfiziere.
- Wenn möglich bringe ich mein eigenes Händedesinfektionsmittel mit.

Im Dojo

- Ich respektiere die Mindestentfernung von 2 Metern und die Bodenmarkierung auf der Trainingsfläche.
- Ich berühre nicht die Gegenstände anderer Leute.
- Ich folge den Anweisungen der Trainer und halte mich immer an die angegebenen Schutzmaßnahmen.
- Ich wasche meine Hände nach dem Training mit Wasser und Seife oder desinfiziere sie.
- Ich verlasse das Dojo sofort nach dem Training.
- Ich nehmen den persönlichem Müll nach Hause.
- Ich nehme meine persönliche Ausrüstung mit.