



Aikidoabteilung

Hinweise zum Training in der Halle

- nach der Rückkehr aus einem Risikogebiet und nach Kontakt mit infizierten Personen darf erst nach 14 Tagen wieder am Training teilgenommen werden. Gleiches gilt nach Auftreten von COVID19-Symptomen
- Training mit Kontakt darf nur innerhalb von festen Gruppen mit maximal 4 Teilnehmern stattfinden. Idealerweise bleiben diese Paarungen über einen längeren Zeitraum bestehen. Die Anwesenheit und die jeweiligen Paare werden dokumentiert. Zu allen anderen Trainingsteilnehmern ist immer der Mindestabstand von 1,5m einzuhalten
- die Umkleiden und Duschen können wieder genutzt werden. Es dürfen sich maximal 6 Personen gleichzeitig in der Umkleide (inklusive Dusche) aufhalten. Dabei sind die Abstandsregelungen zu beachten, d.h. eine Person pro Bank bzw. nur jede zweite Dusche
- Im Interesse aller anderen Teilnehmer sollte sich möglichst zügig umgezogen werden. Wer fertig umgezogen ist, begibt sich bitte direkt in die Halle (bzw. nach dem Training auf den Hof). Hakamas sind in der Halle anzuziehen
- Im Dogiraum darf sich maximal eine Person gleichzeitig aufhalten
- außerhalb des eigentlichen Trainings sind Mund und Nase zu bedecken, dies gilt besonders im Flur und in den Umkleiden sowie beim Matten Auf- und Abbau
- vor dem Betreten der Halle sind die Hände zu desinfizieren
- der Hallenboden darf nicht mit nackten Füßen berührt werden, es sind Latschen bzw. Socken zu tragen
- Insbesondere im Flur sind die Abstandsregelungen zu beachten; der Flur ist kein Aufenthaltsbereich
- vor jedem Training sind die Matten durch Wischdesinfektion mit Seifenlauge zu reinigen
- Absitzen: auf Mattenecke, es bleibt immer eine Ecke frei, ggf. mehrere Reihen (mit leeren Reihen dazwischen);