

## **Informationen betreffend Massnahmen bzgl. Coronavirus im Dojo und während dem Aikidotraining** (Berücksichtigung der Empfehlungen des BAG)

### **Ich bleibe zu Hause**

- bei Symptomen wie Husten (meist trocken), Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen, Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns.
- wenn ich innerhalb der letzten 14 Tage mit einem laborbestätigten Fall engen Kontakt hatte. (Als enger Kontakt gelten: Kontakt in einer Distanz weniger als 2 Meter und einer Dauer länger als 15 Minuten, Wohnen im gleichen Haushalt oder direkter Kontakt mit Atemwegssekreten oder Körperflüssigkeiten ohne persönliche Schutzmassnahmen.)
- wenn ich mich unsicher fühle und Angst vor einer Ansteckung habe trotz unten aufgeführter Massnahmen.
- wenn ich zu besonders gefährdeten Personen zähle, wie:
  - a) Personen über 65 Jahre und Personen mit
    - behandeltem/therapiebedürftigem Bluthochdruck
    - chronischen Atemwegserkrankungen
    - Diabetes mellitus
    - Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem beeinträchtigen
    - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
    - Krebs
  - b) Gesunde Aikidokas, welche mit besonders gefährdeten Personen im gleichen Haushalt leben.

### **Ich komme zum Training, wenn ich mit Folgendem einverstanden bin:**

#### Allgemein

- Es befinden sich nicht mehr als 15 Personen im Dojo (10m<sup>2</sup>).
- In den Garderoben sind maximal 4 Personen gleichzeitig, nicht mehr als 2 in den Duschen. Haken und Bänkli werden vor der Benutzung mit Desinfektionsmittel gereinigt.
- Die bekannten Schutzmassnahmen (Hygiene, Social Distancing) sind vor und nach der Sportaktivität einzuhalten.

#### Vor dem Training

- Wir waschen uns die Hände und Füsse gründlich mit Seife.
- Die Tatami werden mit Desinfektionsmittel gereinigt.

#### Während dem Training:

- Training mit Körperkontakt ist wieder möglich. Es trainieren aber immer dieselben 2-4 Personen als Trainingsgruppe zusammen.
- Schwarzgurt-Träger trainieren ausnahmsweise ohne Hakama. Ausnahmsweise darf auch in einem T-Shirt und langen Trainingshosen trainiert werden.
- Zu Beginn (Meditation und Begrüssungsritual) halten wir eine Matte Abstand zu den Personen neben uns.

#### Nach dem Training

- Benutztes Material des Dojos (Oberflächen, Griffe, Jo, Bokken, etc.) wird angemessen gereinigt.
- Gründlich duschen und Haare waschen, empfohlen zuhause.
- Gi und Handtuch nach jedem Training waschen.

Diese Massnahmen gelten, bis sie durch andere ersetzt oder aufgehoben werden.  
Der Vorstand Aikido Laufental-Thierstein