

## Aktualisierung Umsetzung Schutzkonzept zur Weiterführung des Trainingsbetriebs im Dojo des Aiki-Kai Zürich ab 19. April 2021

### Verhaltensregeln für Mitglieder und Lehrende

- Für die Einhaltung der Schutz- und Hygienemassnahmen des BAG im Dojo tragen alle Mitglieder gemeinsam Verantwortung.
- Der Aiki-Kai Zürich verweist besonders gefährdete Personen auf die aktuellen Handlungsempfehlungen des BAG und empfiehlt ihnen, diese eigenverantwortlich zu berücksichtigen (siehe aktualisiertes Schutzkonzept des Aiki-Kai Zürich).

#### Soll ich ins Keiko kommen?

- Wenn ich mich krank fühle, bleibe ich zu Hause, lasse mich testen oder führe einen Selbsttest durch und informiere den/die LehrerIn, falls ich in den letzten 5 Tagen ein Keiko besucht habe.

#### Vor dem Keiko

- Bei Betreten des Gebäudes, in den Umkleidekabinen und bis ich den zugewiesenen Mattenbereich erreicht habe, trage ich eine Maske.
- Ich erscheine nur kurze Zeit vor dem Keiko (max. 10 Minuten im Voraus) und (wenn möglich) bereits in Trainingskleidung (Kimono oder Trainerhose und T-Shirt, das Tragen der Hakama ist freiwillig).
- Ich bringe, wenn möglich, meine persönliche Trainingsausrüstung und eine volle Flasche Wasser mit (falls vorhanden Jo und Bokken, Zoris oder Flip-Flops).
- Ich beachte in der Umkleidekabine den Mindestabstand von 1.5 Metern.
- Ich respektiere die Distanzmarkierungen und -bedürfnisse der anderen vor und im Dojo.
- Ich wasche meine Hände gründlich mit Wasser und Seife oder desinfiziere sie bevor ich trainiere.
- Ich wasche meine Füsse vor dem Keiko in der Dusche oder im WC gründlich.

#### Während des Keikos

- Ich betrete die Matten mit Maske und lege diese nur ab, sofern ich mich im zugewiesenen Mattenbereich befinde. Je nach Situation können die Lehrenden auf Maskenpflicht bestehen.
- Ich trainiere im zugewiesenen Mattenbereich und respektiere den Mindestabstand von 1.5 Metern zu den anderen Trainierenden.
- Ich berühre keine Gegenstände anderer Aikidoka.
- Ich folge den Anweisungen der Lehrenden und halte mich immer an die angegebenen Schutzmassnahmen.

### **Nach dem Keiko**

- Ich verlasse den zugewiesenen Mattenbereich nur mit Maske und trage diese in den Umkleidekabinen und bis ich das Gebäude verlassen habe.
- Ich wasche meine Hände nach dem Keiko gründlich mit Wasser und Seife oder desinfiziere sie.
- Ich dusche wenn möglich zuhause.
- Ich halte in der Garderobe und beim Duschen den Mindestabstand von 1.5 Metern ein.
- Ich verlasse das Dojo spätestens 15 Minuten nach Ende des Keikos, wenn danach noch ein weiteres Keiko stattfindet.

Technische Kommission des Aiki-Kai Zürich, 17.04.2020