AIKIDO DÄHLHÖLZLI BERN

Dojo-Informationsblatt
Schutzmaßnahmen Coronavirus / Covid-19

Ab dem 19. April 2021 ist der Breitensport unter Einhaltung von Vorgaben vom BASPO wieder zulässig. Der Verein «Aikido Dählhölzli Bern» hat ein Schutzkonzept aufgrund der Vorgaben des Sportamtes der Stadt Bern für die Benutzung unseres Dojo, des Gymnastikraums des Ka-We-De, erstellt und wendet dieses an.

Damit wir uns und die anderen Aikidoka so gut wie möglich schützen können und im Bewusstsein der Verantwortung, die wir gegenüber unseren Mittrainierenden haben, bitten wir unsere Mitglieder und Gäste, die unten aufgeführten Schutzmaßnahmen zu befolgen.

Vorbereitung:

- Ich bleibe zuhause, wenn ich Symptome zeige.
- Falls ich zu einer Risikogruppe gehöre und trotzdem trainieren möchte, kläre ich das vorher mit meiner Ärztin/meinem Arzt ab.
- Ich melde mich auf unsere Webseite für die Trainings an bzw. ab.

Vor dem Training:

- Umkleidekabinen und Toiletten sind wieder geöffnet. Es sind max. 5 Personen gleichzeitig pro Garderobe erlaubt.
- Ich wasche mir vor dem Training die Hände am Lavabo beim Eingang oder desinfiziere sie.
- Ich vermeide jeden Körperkontakt und respektiere den Mindestabstand von 1.5 m, bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe und bei Trainings-Besprechungen.
- In jenen Bereichen, in denen keine sportlichen Tätigkeiten ausgeübt werden, wie in den Gängen und Garderoben, trage ich eine Maske.

Verhalten im Dojo:

- Ich respektiere die Anweisungen der Trainerinnen und Trainer.

Bis 12 Teilnehmern (Aikido-Trainings):

- Einzig im eigentlichen Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt zulässig.
- Ich trainiere ausschliesslich mit Personen der Gruppe, zu welcher ich zugeteilt wurde.
- Ich respektiere den Mindestabstand von 1.5 m zu den weiteren Übungspaaren.

Bei mehr als 12 Teilnehmern (Waffen-Trainings):

- Auch im eigentlichen Trainingsbetrieb ist kein Körperkontakt zulässig.
- Ich trage eine Maske.
- Ich respektiere den Mindestabstand von 1.5 m zu den weiteren Teilnehmenden.

Nach dem Training:

- Ich wasche meine Hände am Lavabo beim Ausgang und/oder desinfiziere sie.
- In jenen Bereichen, in denen keine sportlichen Tätigkeiten ausgeübt werden, wie in den Gängen und Garderoben, trage ich eine Maske.
- Die Garderoben, Duschen und WC-Anlagen stehen zur Verfügung. Ich berücksichtige die Abstandsregel beim Duschen und Umziehen bestmöglich.
- Ich vergesse nicht, meine gesamte Ausrüstung (einschließlich Waffen) mitzunehmen. Auch allfällige Abfälle entsorge ich zu Hause.
- Ich vermeide jeden Körperkontakt und respektiere den Mindestabstand von 1.5 m nach dem Training und bei der Rückreise.
- Ich bleibe nicht im Flur.
- Ich kümmere mich um mich selbst.
- Falls ich Krankheitssymptome zeige, informiere ich umgehend Karin Kissler darüber.

Vielen Dank für euer Verständnis und eure Mitarbeit!

Der Vorstand des Vereins «Aikido Dählhölzli Bern»

03. Juni 2021