

Riktlinjer för Aikidosträning med anledning av covid 19

Vi bedriver verksamheten med försiktighet och utifrån Folhäsomyndighetens och Riksidrottsförbundets rekommendationer i Aikido Sundsvall Meiseikai.

Vi vill uppmärksamma alla gamla och nya medlemmar på följande:

1. Om du är sjuk, även med milda förkylningssymtom, ska du stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande.
2. Om någon i familjen eller närstående som du träffar regelbundet drabbas av Covid 19 ska du stanna hemma i 14 dagar.
3. Om du har träffat någon tillfälligt som insjuknat i Covid 19, arbetskamrat, kompis osv så ska du stanna hemma i 7 dagar.
4. Byt om möjligt om hemma före och efter träning.
5. Tvätta händerna med tvål och vatten i minst 20 sekunder direkt när du anländer.
6. Använd handsprit regelbundet t.ex innan och efter att du använder bokken och jo. (Vi kommer att se till att det finns handsprit med pump i lokalen.)
7. Använd gärna egna bokken och jo.
8. Vi kommer att träna med samma partner hela passen. Om du har en träningskompis så kan du välja att träna med honom/henne varje pass om du vill. Om inte så tränar du med en annan klubbkompis under passet. Om vi är ojämnt antal kan det bli en trio.
9. Vi har större fokus på träning utan kontakt dvs mer vapen och individuell träning än normalt.
10. I dagsläget kommer vi inte att kräva munskydd men vi uppmuntrar användning av sådana ändå av dom som vill. Det visar omsorg om varandra enligt den japanska tradition som vi tränar.

Vi följer utvecklingen och kommer att anpassa oss till förändringar i restriktioner och rekommendationer från Folkhälsomyndigheten.