

# 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. Byt om möjligt om hemma före och efter träning.
3. Tvätta händerna med tvål och vatten när du anländer.
4. 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.)
5. Använd gärna egna bokken och jo.

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