



Kokoro Aikido Dojo

## Hygienekonzept

Die aktuelle Verordnung zur Eindämmung des Corona Virus in Berlin ermöglichen uns wieder Kontakttraining zu betreiben. Dafür sind allerdings einige Maßnahmen notwendig. Unser Ziel ist es, Ansteckungen zu vermeiden, unnötige Quarantänen wegen Verdachtsfällen zu vermeiden und Sanktionen für das Dojo und einen selbst zu vermeiden.

Die wichtigste Aussage der Verordnung besagt, dass Kontakttraining nur in festen Vierergruppen möglich ist. Um die Organisation für alle zu vereinfachen, werden wir deshalb im Training keinen Partnerwechsel mehr machen und in festen Zweiergruppen trainieren. Darüber hinaus passiert alles im Dojo nur in festen Zweiergruppen:

- Umziehen
- Sitzen
- Trainieren

Wir müssen durchgehend dokumentieren, wer im Training war und mit welchem festen Trainingspartner geübt hat. Dafür gibt es die Anmeldung auf unserer Webseite. Der Partner muss bereits vor der Stunde ausgewählt werden, so dass die Zusammengehörigkeit in der Liste der Teilnehmer erkennbar werden kann. Kommuniziert hierzu untereinander. Der Zugang ins Dojo erfolgt dann gemeinsam. Nach Möglichkeit kommt bitte bereits umgezogen ins Dojo, so dass möglichst wenige Personen in die Umkleide müssen.

Pro Training können in der Grellstraße maximal 10 Personen trainieren, in der Kulturbrauerei und am Berl maximal 8 Personen. Ein rechtzeitiges Anmelden ist daher von Vorteil.

Innerhalb des Dojo besteht Maskenpflicht, bis ihr auf der Matte seid. In den Umkleiden dürfen sich nur maximal vier Personen aufhalten - unter Einhaltung des Mindestabstands. Im Treppenhaus ist der Mindestabstand zwischen wartenden Trainingspaaren einzuhalten.

Die ersten vier Personen, die auf der Matte sind, helfen den Raum zu wischen – noch bevor der Hakama angezogen wird.

Essen ist im Dojo komplett untersagt.



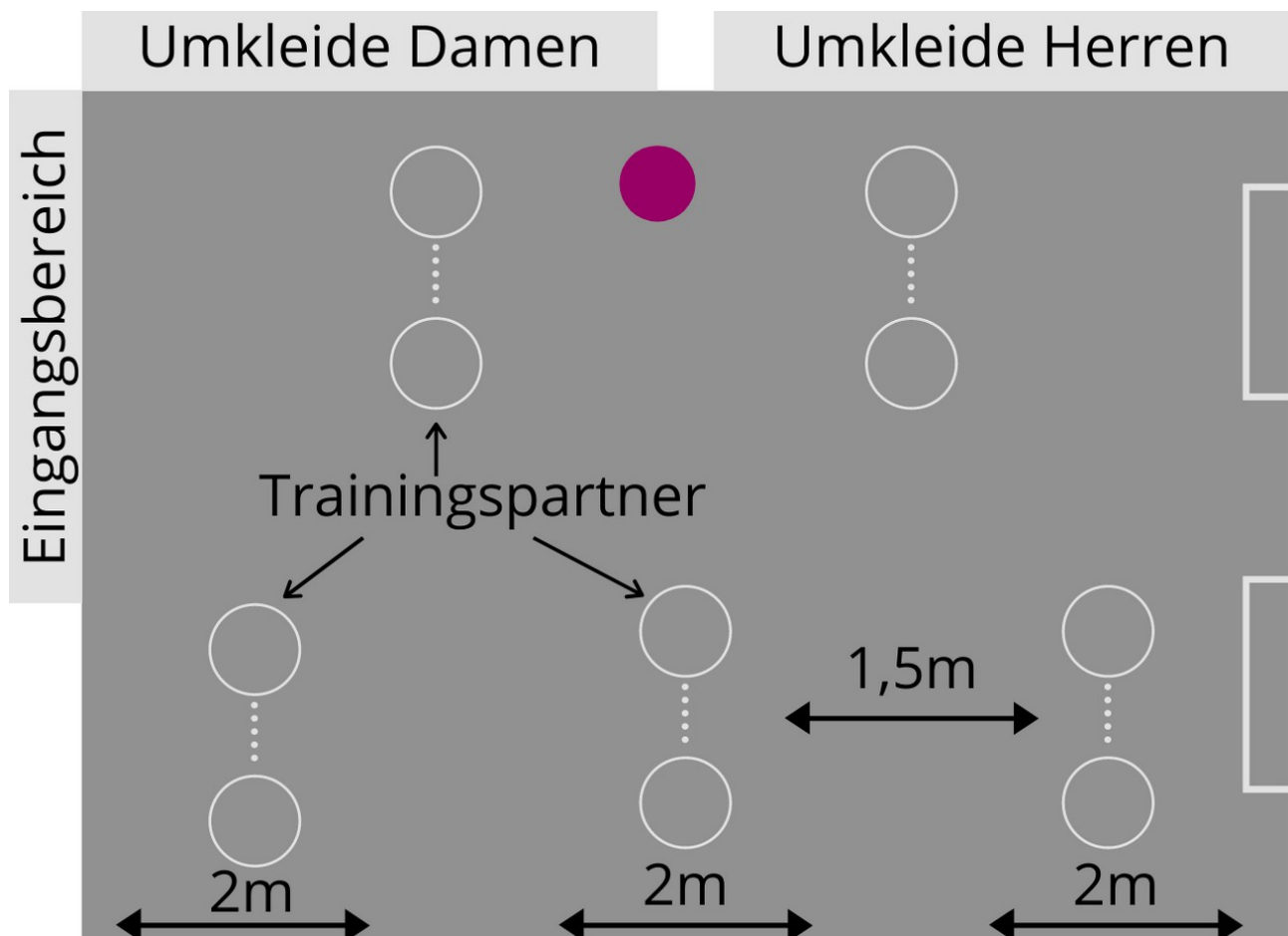
## Kokoro Aikido Dojo

Abgesehen davon gelten die allgemeinen bekannten Regeln aus dem öffentlichen Leben:

- bei Symptomen: zu Hause bleiben
- Händewaschen für 20 Sekunden direkt nach Ankunft
- durchgehend Mundschutz tragen
- in die Ellenbeuge niesen

Das Training findet auf festen Bahnen statt, entsprechend den folgenden Skizzen. Bitte bleibt auch für das Vorzeigen der Techniken in Eurem Bereich.

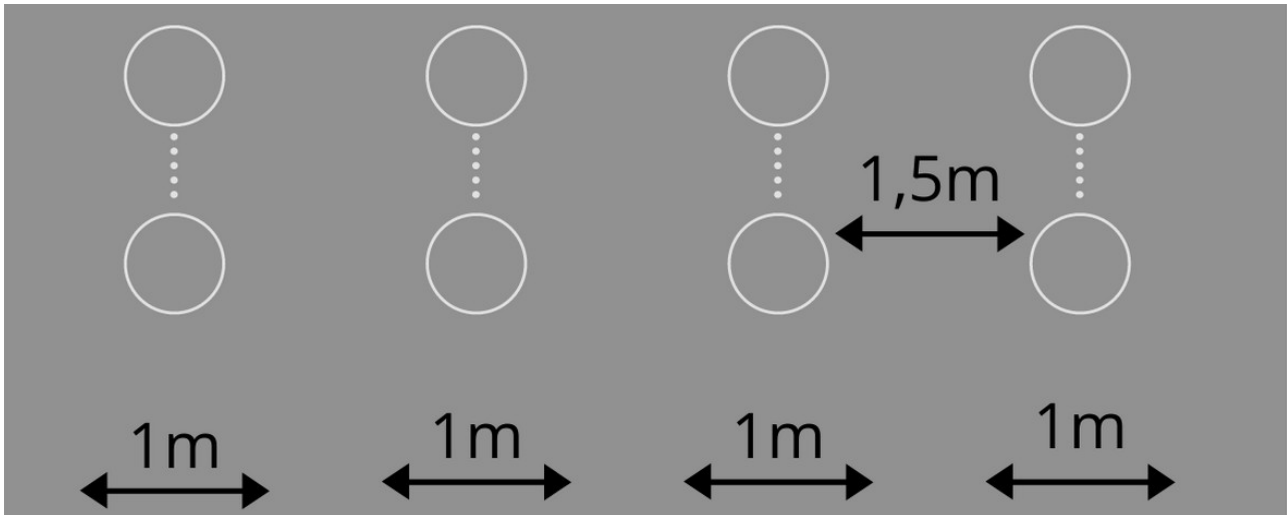
Grellstr.:





Kokoro Aikido Dojo

Madang Center und Am Berl:



Bitte helft mit, diese Vorsichtsmaßnahmen umzusetzen, damit wir möglichst reibungslos miteinander trainieren können.

Danke.