



国際剛柔流空手道連盟

IGKR - International Goju-Ryu Karate-Do Renmei e.V.

1997 - 2020

23 JAHRE IGKR

Empfohlene Hygienerichtlinien für die Wiederaufnahme des Karatetrainings

- Dojo einzeln betreten
- Immer 1,5m Abstand einhalten
- Hygieneregeln einhalten: Hände gut waschen/desinfizieren, bei Ankunft und nach Toilettenbenutzung
Husten/Niesen in Armbeuge.
- wir müssen kontaktlos und mit grossem Abstand trainieren, am Besten draussen, wenn das Wetter hält
- in Trainingskleidung zum Training kommen, und wieder gehen
(muss nicht unbedingt Gi sein, bequeme Sportkleidung geht auch)
- Umkleiden und Duschen dürfen nicht benutzt werden.
- es muss immer genau dokumentiert werden, wer, mit wem, von wann bis wann im Dojo ist. (Listenführung, wo jeder eingetragen wird)
- darum Ihr müsst Euch IMMER vorher anmelden, beispielsweise Whatsapp/Email/SMS
- es dürfen nie mehr als 10 Personen gleichzeitig im Dojo sein
- nach dem Training muss die Trainingsstätte sofort verlassen werden.
- NICHT AM TRAINING TEILNEHMEN DARF
wer erkältet ist, Fieber hat oder zu einer Person Kontakt hat oder hatte, die an Covid-19 erkrankt ist.

mitbringen müsst Ihr:

- Zori/Badeschlappen
- Turnschuhe/Sportschuhe
- Sonnenschutz/Mütze/Sonnenbrille falls nötig
- Getränk (auch Wasser von zu Haus)
- Handtuch/ bei Bedarf Isomatte

Bei Fragen bitte Mail/SMS/Whatsapp oder auch Telefon.

STAND 11.06.2020

