

COVID – 19 INFORMÁCIÓS LAP

AIKIDO ALAPÍTVÁNY

A Magyarország Kormánya, A Kormány 170/2020. (IV. 30.) Korm. rendelete a sportrendezvényekkel és sportedzésekkel kapcsolatos intézkedésről, rendeletében (Magyarközlöny • 2020. évi 96. szám) foglaltak alapján, hétfőtől (Május 11) ismét edzések lesznek a Kajakházban.

Ki nem látogathatja az edzéseket?

1. Hatóságilag elrendelt házi karanténban lévők
2. Tilos az edzés látogatás azok számára, akik a koronavírus valamely tipikus tünetét mutatod: láz, köhögés, orrfolyás, torokfájás, hasmenés, de javasoljuk, hogy ha valakinek a közérzete nem megfelelő, akkor ne látogassa az edzéseinket.
3. Ha igazoltan koronavírusos, vagy csak koronavírus tüneteit produkáló személlyel közös háztartásban élsz vagy kontaktusba kerültél az elmúlt 14 napban

Amennyiben egészséges vagy az alábbi **szabályok** vonatkoznak **az edzések látogatására:**

- Edzészlátogatás csak a „Koronavírus nyilatkozat” kitöltésével lehetséges.
- A dojoba csak az edzéseken résztvevők léphetnek be. A kísérőket megkérjük tartózkodjanak kint.
- A gyakorlók az edzés kiírt kezdési időpontja előtt legfeljebb 10 perccel léphetnek be a dojo területére.
- Egyszerre csak egy személy használhatja a mosdót, a zuhanyozókban öltözőkben a „biztonsági” távolságot be kell tartani.
- Az edzések előtt és után a kézfertőtlenítés kötelező, ehhez a fertőtlenítő eszközöket biztosítjuk.
- A gyakorlóknak ez edzés után minél előbb el kell hagyniuk a dojo területét. Az öltözés és tisztálkodás ha lehet otthon történjen.

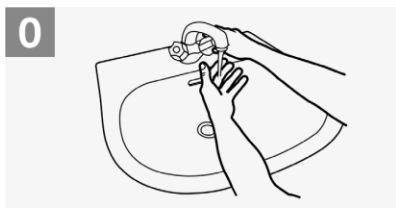
- Nem javasoljuk az edzések látogatását azoknak a sportolóknak, akik bármilyen szempontból a veszélyeztetett csoportokba tartoznak (pl.: autoimmunbetegségben szenvedők, cukorbeteg, szív- és érrendszeri betegségben szenvedők stb.)

Edzésmunkára vonatkozó szabályok:

- Az edzések edzések az előre **lefertőtlenített** dojoban és eszközök használatával zajlanak.
- Edzéseken a közösen használt eszközöket minimalizálni kell (pl. javasoljuk mindenkinek a saját fegyverkészletének használatát), a használt eszközöket minden edzés után fertőtleníteni kell fertőtlenítőszerrel.
- Törekedni kell a 1,5-2 méteres, biztonságos távolság megtartására, ahol ez megvalósítható.
- Az edzésen lehetőleg végig azonos párosok dolgozzanak együtt, kerülni kell a gyakorlók keveredését. Ezek a párosok az edzés ideje alatt végig ugyanazokat az eszközöket használják.
- Ajánlott, hogy a gyakorlók mindenből sajátot használjanak, amit nem osztanak meg másokkal.
- Az edzéseken nincs létszámkorlát, ellenben nem vehet részt az edzéseken az, akinek tagdíj tartozása van.
- Tilos a kézfogás, pacs, egyéb nem a gyakorláshoz tartozó fizikai érintkezés.
- A személyi higiéniaira kiemelt figyelmet fordítottunk eddig is, de most arra kérünk mindenkit nagyon pontosan tartsa be a követelményeket és ajánlásokat.

Az Aikido Alapítvány és dojoinak tevékenysége továbbra is a kormány utasításait helyi rendszabályokat követi a koronavírus megfékezése érdekében. **Az edzést vezető szakembert, az edzőtársakat, vagy az Aikido Alapítványt semmi nemű felelősség nem terheli, mindenki önként, saját belátása szerint vesz részt az edzéseken.**

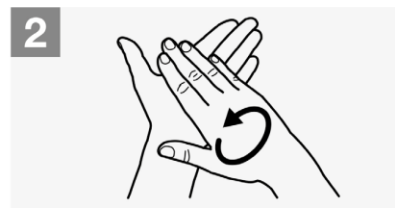
A helyesen végrehajtott kézmosás lépései :



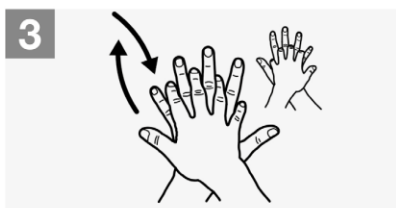
0 Nedvesítsük be vízzel a kezünket.



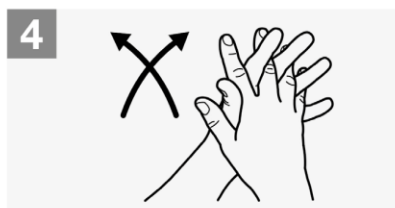
1 Adagoljunk megfelelő mennyiségű (folyékony) szappant a tenyerébe.



2 Dörzsöljük össze a két tenyerünket.



3 Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz kézfejét úgy, hogy aközben az ujjakat összefonjuk. Váltott kézzel ismételjük meg.



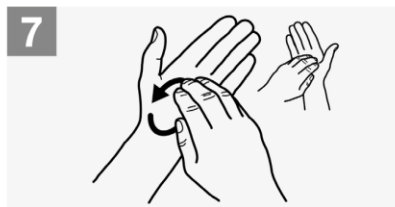
4 Dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefűzzük.



5 Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összeakaszkodnak. Váltott kézzel ismételjük meg.



6 Markoljuk meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltsunk kezet.



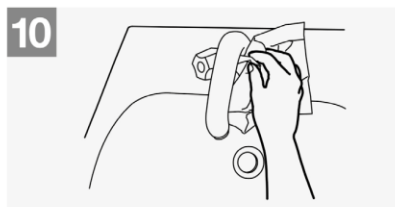
7 Az egyik kéz ujjbegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörösén, oda-vissza, majd váltsunk kezet.



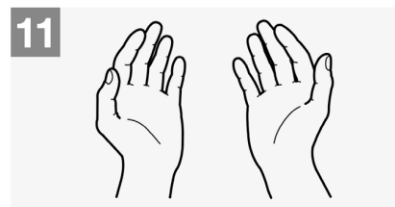
8 Folyóvízzel alaposan öblítsük le a kezét.



9 Kézszáritáshoz egyszerűhasználatos papírtörölt alkalmazunk.



10 A vízcsapot a papírtörő segítségével zárjuk el (vagy könyökkel a könyökáros orvosi csaptelepet).



11 Kezeink biztonságosak.