



## **REGULAMIN ZAJĘĆ AIKIDO W TRYBIE SPECJALNYM W ZWIĄZKU Z SYTUACJĄ EPIDEMIOLOGICZĄ COVID 19**

### **SPRAWY FORMALNO-ORGANIZACYJNE**

1. Udział w zajęciach bezwzględnie wymaga wcześniejszej rejestracji – osoby zainteresowane prosimy o kontakt mailowy w celu uruchomienia procedury zapisu (adresy mailowe każdego Dojo – dostępne są na naszej stronie www).
2. Przed otrzymaniem mailowego potwierdzenia przyjęcia do grupy nie należy przybywać do Dojo.
3. Mogą nastąpić zmiany w harmonogramie i organizacji zajęć – każdy zainteresowany otrzyma szczegółowe instrukcje.
4. Grupy zajęciowe są ściśle limitowane (maksymalnie 12 osób).
5. Brak jest możliwości uczęszczania do innego Dojo niż macierzyste.

### **SPRAWY SANITARNE W OBIEKCIE**

1. Zakaz wstępu do budynku dla osób niebiorących udziału w zajęciach.
2. Spotkanie z instruktorem w sprawach formalnych jest możliwe wyłącznie pojedynczo.
3. Poczekalnia jest nieczynna.
4. Brak możliwości skorzystania z szatni i węzłów sanitarnych (oprócz wc).
5. Osoby oczekujące na zajęcia przebywają na zewnątrz obiektu, zachowując reżim sanitarny, tj. w maseczkach oraz zachowując 2-metrowe odstępstwa od innych oczekujących.
6. Grupy będą wpuszczane zgodnie z grafikiem, wymagana jest punktualność.

### **HIGIENA PODCZAS ZAJĘĆ**

1. W zajęciach mogą brać udział wyłącznie w pełni zdrowi uczestnicy bez żadnych symptomów chorobowych i/lub podwyższonej temperatury ciała (osoby budzące swoim stanem wątpliwości nie będą wpuszczane do obiektu).
2. Obowiązkowa dezynfekcja kończyn górnych (do łokci) przed wejściem do sali, a stóp przed wejściem i po zejściu z maty.
3. Każdorazowo obowiązuje czysty, świeżo wyprany strój oraz zdezynfekowane obuwie typu basenowego; dopuszcza się chronienie stóp skarpetami ale również czystymi. Uczestnicy przybywają na zajęcia już w strojach (brak możliwości skorzystania z szatni).
4. Niezbędne jest posiadanie własnych ręczników, w celu usuwania nadmiaru własnego potu podczas zajęć.
5. Zajęcia odbywają się zgodnie z grafikiem z zachowaniem 15-minutowej przerwy dezynfekcyjno-sanitarnej, podczas której nikt nie przebywa w sali (ewentualnie wyznaczony dyżurny z każdej grupy, pomagający przy dezynfekcji).
6. Preferuje się ćwiczenie przy otwartych oknach aby zmaksymalizować wymianę powietrza w pomieszczeniu.
7. Dopuszcza się użycie podczas zajęć sprzętów (jo, boken, tanto). Wszystkie sprzęty każdorazowo wnoszone są do dojo przez uczestnika, który z nich korzysta i który jest odpowiedzialny za utrzymanie ich w stanie sterylnym.
8. Do dezynfekcji maty, podłogi, powierzchni płaskich oraz do dezynfekcji stóp i dłoni należy używać wyłącznie środków, które są do tego przeznaczone.
9. Obuwie zewnętrzne pozostaje przed wejściem do Sali.