

Regler for træning i dojoen

Gældende fra 8. juni

Personer

Der må max. være 25 personer i dojoen.

Der må gerne skiftes tøj i omklædningen, men bad foregår hjemmefra.

Hvis man er syg eller sløj skal man blive hjemme

Hvis man selv eller ens nærmeste er ekstra udsat ift. sygdom skal man blive hjemme.

Udstyr

Sparkepuder og big mitts må kun bruges af det samme par personer i løbet af en træning.

Måtter og egne plethandsker må kun bruges af den samme enkelte person i løbet af en træning.

Sandsæk kan i princippet anvendes af flere, men af et begrænset antal personer.

Træning

Træning med kontakt med partner og sparring skal foregå inden for den samme lille kreds af 4 personer.

Tæt vedvarende kontakt skal undgås.

Rengøring

Efter hver træning skal følgende rengøring foretages:

- Sparkepuder, big mitts, måtter, plethandsker og sandsæk skal vaskes af med vand og sæbe
- Dørhåndtag og greb indenfor og udenfor dojoen skal vaskes af med vand og sæbe, eller afsprittes
- Gulv skal vaskes af med vand og sæbe.
- Toilet og håndvask skal vaskes af med vand og sæbe.
- Udluftning af lokaler

Der vil blive placeret håndsprit i receptionen til fri afbenyttelse. Alle opfordres til at vaske hænder før og efter træning.