

# Info

## Regeln & Hinweise, die helfen sollen, die Gesundheit für uns und für andere zu erhalten

30.05.2020

V 1.0, gültig ab: 01.06.2020



*Ralf & Ralf*

Liebe Karatekas,

wir freuen uns, dass wir endlich wieder die Gelegenheit haben Euch wiederzusehen und miteinander zu trainieren – wenn auch erst einmal nur eingeschränkt.

Als Karatekas ist es uns wichtig Körper und Geist im Einklang zu halten. D. h. auch Vorbild zu sein – gerade dann, wenn es (uns) nicht leicht fällt.

Seid Vorbild und haltet Euch an die Regeln. Bei Nichtachtung werden wir konsequent reagieren bis hin zum Trainingsausschluss.



### Haltet Abstand zueinander – mindestens 1,5 m

Vor den Sportstätten, bei betreten und verlassen der Sportstätten und natürlich auch während des Trainings.

Auf das Training mit dem Partner werden wir vorerst verzichten!



### Achtet auf die Hygiene

Bitte wascht Euch vor und nach dem Training gründlich die Hände.

Einen Mundschutz müsst Ihr beim Training nicht tragen, aber wir werden ausschließlich mit Sportschuhen trainieren und vorerst nicht mehr barfuß.



### Bereitet Euch vor ...

... und kommt schon umgezogen zum Training – nur beim Hallentraining bitte die Turnschuhe erst in der Halle anziehen. Es wird keine Umkleidemöglichkeiten bei den Sportstätten geben!

Damit uns dies leichter fällt trainieren wir vorerst nicht mehr im Karate-Gi und verzichten auch auf unsere Gürtelfarbe. Statt dessen trainieren wir in normaler Sportkleidung (Karate-Gi-Hose ist okay).



### Wer krank ist oder sich nicht wohl fühlt, der bleibt zu Hause!

Mit sportlichen Grüßen, *Dein Karate-Team*