

В сложившихся условиях вирусной опасности и в целях сохранения здоровья участников занятий, на период пандемии вводятся правила аэробной и контактной гигиены, а также некоторые ограничения. Мы приносим извинения за возможные неудобства и ценим ваше понимание.

#### Требования к занимающимся.

- Перед входом в додзё надевайте маску. Носите маску в помещениях и во время занятий.
- Пожалуйста, ограничивайте разговоры в раздевалках до и после занятий. После переодевания сразу покидайте место занятий, не дожидаясь других участников. Воздерживайтесь от рукопожатий.
- Перед занятием у каждого участника будет измеряться температура. Воздержитесь от посещения занятий если вы плохо себя чувствуете, у вас повышена температура или вы кашляете.
- До и после тренировки, пожалуйста, вымойте руки, прополощите горло и используйте дезинфицирующее средство для рук. Также, перед входом на татами продезинфицируйте стопы.
- Используйте только свое оружие. Дезинфицируйте его до и после занятия.
- Личная практика после занятий не допускается.
- Разрешается питье только воды, принесенной с собой.

Пожалуйста, будьте внимательны вне додзё. Соблюдайте дистанцию в общественных местах и правила гигиены. Любой человек может быть бессимптомным носителем инфекции COVID-19, а в условиях занятий в ограниченном пространстве, один инфицированный участник может заразить многих. Помните о личной ответственности за тех, с кем вы занимаетесь в додзё. Вы участвуете в практике на свой страх и риск.

Пожалуйста, получите согласие членов вашей семьи, прежде чем возобновить практику.