

KRISTINEHAMNS JUDO



Tränings Riktlinjer Under Corona För Kristinehamns Judoklubb

Uppdaterade 2021-01-26

KRISTINEHAMNS JUDO

VÅRA RIKTLINJER FÖR CORONA

Hos oss sitter det från och med en 26 januari 2021 lappar på hur många personer som får vistas i de olika utrymmena i träningsanläggningen, se även listan här:

- Entrén (där man tar av sig skorna) & korridoren - max 2 person åt gången.
- Omklädningsrum Herrar - max 4 personer åt gången.
- Omklädningsrum Damer - max 2 personer åt gången.
- Träningshallen (Dojon) - max 26 personer åt gången.
- Källaren - max 6 personer åt gången.

OBS! Vi bedömer att där det finns störst risk för trängsel är i entrén och korridoren därför anser vi att det är bäst om barnen kommer in i hallen själva utan föräldrar för att minska trängsel där!

Här nedanför kommer specifika regler om vad som gäller för deltagare på träningar, föräldrar samt vad som föreningen måste följa för att vi ska kunna bedriva en smittsäker träning, om dessa regler inte efterföljs så kan vi ej bedriva träning!

DELTAGARE

Dessa regler gäller samtliga medlemmar både de födda före 2005 och de som är födda efter.

- Det är viktigt att var och en värderar, visar ansvar samt avstår från att gå till träningen vid minsta symptom!
- Du ska byta om hemma före och efter träningen, samt duscha hemma!
- Du måste tvätta och sprita händerna innan träningen samt efter träningen.
- Du får inte dela vattenflaskor, och liknande som kan överföra saliv.
- Vi tränar enbart med en partner under träningen (om någon är udda tränar de tre), inga byten sker under träningen!
- Riskgrupper får inte delta i träningen för deras egen säkerhet! (Med riskgrupp avses alla som tillhör riskgrupperna enligt FHM, till exempel alla över 70 år, de som har högt blodtryck eller hjärt-/lungsjukdom, de som har anhöriga hemma som är riskgrupp osv.)

KRISTINEHAMNS JUDO

- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande.
- Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- **Barn födda 2005 eller senare kan genomföra "normal" judoträning, utifrån ovanstående regler.**
- **Ungdomar och vuxna födda 2004 eller tidigare rekommenderas fortfarande "inte normal" judoträning, ovanstående regler gäller även för denna grupp. Men även dessa:**
 - Vi kommer enbart att ha träning för gruppen Avancerade +12år, ej för gruppen Nybörjare vuxna!
 - Träningen genomförs i mindre grupp med max 8 deltagare per träning.
 - **OBS!** Gruppen ska bestå av personer som tränar kontinuerligt, någon person som har haft längre uppehåll (2 månader) eller inte tränat kontinuerligt under längre tid (2 månader) får avvakta tills att restriktionerna hävs!

FÖRÄLDRAR

- Inga föräldrar eller anhöriga i träningshallen före, under eller efter träningen.
- Hämtning och avlämning sker utanför träningshallen.
- Det är viktigt att du som förälder tar ansvar och då låter ditt barn avstå från att gå till träningen vid minsta symptom!
- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande!
- Insjuknar en utövare under träningen kommer utövaren att få gå hem direkt, därför är det viktigt att du anmält ditt barn i vårt medlemssystem så vi kan kontakta dig!
- Se till att ditt barn byta om hemma före och efter träningen, samt duschar hemma, vi kommer inte kunna erbjuda möjlighet att byta om eller duscha på plats!

KRISTINEHAMNS JUDO



- Då inga föräldrar får vistas i anläggningen, är det mycket viktigt att ta del av information på mail, facebook eller hemsidan kristinehamnsjudoklubb.se.
- Efterföljs inte reglerna, eller har ditt barn svårt att efterfölja reglerna kan ditt barn nekas att delta i träningen!

FÖRENINGEN (ex. tränare, styrelse etc.)

- Ansvara för att maxantalet per utrymme efterföljs, för att minska smittspridning, samt att maxantalet för träningarna efterföljs.
- Se till att det finns tydlig skyltning av max antalet personer i olika utrymmen av anläggningen, samt att folkhälsomyndighetens allmänna råd finns uppsatt.
- Desinfektera toaletter och ytor som många tar i, samt judomattan (före och efter träningarna), detta för att minska ytterligare smittspridning.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit och uppmana till god handhygien.
- Avisa föräldrar eller vårdnadshavare från hallen för att minska smittspridning.
- Begränsa om möjligt antalet deltagare i aktiviteterna.
- Vi tränar enbart med en partner under träningen (om någon är udda tränar de tre), inga byten sker under träningen!
- Riskgrupper får inte delta i träningen för deras egen säkerhet! (Med riskgrupp avses alla som tillhör riskgrupperna enligt FHM, till exempel alla över 70 år, de som har högt blodtryck eller hjärt-/lungsjukdom, de som har anhöriga hemma som är riskgrupp osv.)
- Den som kommer till träningen med minsta symptom skickas hem!
- Insjuknar man under träningen skickas man hem direkt!
- Om utövare ej kan efterfölja reglerna nekas fortsatt deltagande i träningen!
- Det är viktigt att värdera, visa ansvar samt avstår från att gå till träningen vid minsta symptom!

KRISTINEHAMNS JUDO



ALLMÄN INFORMATION

Våra Tränings Riktlinjer Under Corona bygger på dessa lagar, restriktioner och allmänna råd, och behöver således eventuellt uppdateras med jämna mellanrum beroende på hur smittspridningen ser ut i samhället.

Torsdagen den 21 januari 2021 kom beskedet från regeringen att:

“Det är dock viktigt att idrotts-, fritids-, och kulturaktiviteter för barn och unga födda 2005 och senare, såväl utomhus som inomhus, undantas från regeringens vädjan att stänga ner verksamheter”.

“Fritidsaktiviteter är viktiga för barn och ungas utveckling. Offentliga aktörer bör därför snarast möjligt återuppta verksamheterna för barn och unga födda 2005 och senare. Lokaler och anläggningar bör således hållas öppna för barn- och ungdomsaktiviteter. Sådana aktiviteter, såsom kulturskola, öppen fritidsverksamhet och aktiviteter inom föreningslivet, som kan genomföras utan ökad risk för smittspridning, bör fortgå i så stor utsträckning som möjligt om föreskrifter och allmänna råd kan följas. Bedömningen är att nyttan av att ha öppet överväger fördelarna med att hålla stängt. Barn och unga är inte drivande i pandemin. De negativa följder för barn och ungas hälsa som annars riskeras är betydande”.

Barnens idrottsverksamhet kommer dock fortfarande behöva följa Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd, och sedan den 10 januari även pandemilagen (mer om dessa längre ner i texten).

FOLKHÄLSOMYNDIGHETENS ALLMÄNNA RÅD

Alla inom idrotten ska följa Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd. De innebär i korthet att:

- Personer födda 2004 eller tidigare kan träna på ett sätt som minimerar risken för smitta. Det handlar bland annat om att träna utomhus när det är möjligt, hålla avstånd och att träna i mindre grupper.
- Barn födda 2005 och senare får träna och även delta i enstaka matcher eller tävlingar. För den gruppen gäller villkoren att träna utomhus när det är möjligt och att undvika trängsel.
- Liksom tidigare får personer som ägnar sig åt yrkesmässig idrott träna och tävla.

KRISTINEHAMNS JUDO

PANDEMILAGEN

Förutom de allmänna råden så har idrotten att ta hänsyn till den nya pandemilagen. Enligt lagen...

- tillåts max åtta deltagare vid offentliga tillställningar, till exempel idrottsevenemang med publik.

I pandemilagen finns också begränsningar för gym, sportanläggningar, badhus och andra platser för fritidsverksamhet som är öppna för allmänheten. Något förenklat är det den som äger eller driver lokalen eller anläggningen som ansvarar för att verksamheten bedrivs enligt pandemilagen. Bland annat ska:

- maxantalet besökare vid *verksamhet inomhus* beräknas så att varje besökare har minst 10 kvadratmeter var.

REKOMMENDATIONER FÖR JUDOKLUBBAR

Svenska Judoförbundet i samråd med de nya gällande rekommendationerna och pandemilagen tagit fram rekommendationer för judoklubbar som gäller från och med 25 januari 2021.

- Barn födda 2005 eller senare kan genomföra normal judoträning inomhus.
- För ungdomar och vuxna födda 2004 eller tidigare rekommenderas fortfarande inte normal judoträning, för den åldersgruppen gäller att träning ska organiseras så att deltagarna kan träna säkert.

Förutom dessa rekommendationer så gäller, som alltid, alla lagar, förordningar, föreskrifter och råd parallellt.

Det innebär t. ex. att även om en pandemilag träder i kraft som sätter ett maxantal besökare i en lokal så gäller fortfarande rekommendationen för ungdomar och vuxna att utföra aktiviteten i mindre grupper (där åtta personer är normerande).

Även om ett träningstillfälle i en särskild träningsgrupp för barn i en förening inte är en allmän sammankomst så gäller ändå pandemilagens begränsning hur många som får vistas i den lokal där träningen genomförs.

KRISTINEHAMNS JUDO



Parallellt med detta så gäller alltid Folkhälsomyndighetens allmänna råd om allas ansvar att förhindra smitta av covid-19:

- stanna hemma om du har symtom
- tvätta händerna ofta och noggrant eller använd handdesinfektion
- begränsa nya nära kontakter
- hålla avstånd till andra och undvika miljöer med trängsel
- arbeta hemifrån om det är möjligt
- resa på ett sätt som minimerar risken för smitta