

# Information angående Coronaviruset COVID-19



## Bålsta Judoklubb 2020-03-17 För närvarande gäller detta:

- Man ska **inte delta på träningar eller vistas i dojo** om man har infektionssymptom, t.ex. hosta, nysningar, feber, snuva.
- Efter tillfrisknande ska man vara **symptomfri i 2 dagar** innan man kan komma tillbaka.

Detta gäller naturligtvis även för medföljande anhöriga och bekanta.

- Personer med lungsjukdom (t.ex. KOL och astma), hjärtkärlsjukdom (t.ex. hjärtsvikt, tidigare hjärtinfarkt, stroke, blodproppar), diabetes och gravida **ska inte delta i träningar eller vistas i dojo**.

I övrigt fortsätter vi med träningar enligt schema och följer rekommendationer från Svenska Judoförbundet och Folkhälsomyndigheten.

I dessa tider är **hygien extra viktig** så se till att händer och fötter är ordentligt tvättade innan ni beträder mattan. Vi rekommenderar dessutom starkt att man alltid använder omklädningsrummen för att byta om och **inte färdas mellan hemmet och dojo iklädd dräkten**.

**! Det är mycket viktigt att alla följer dessa riktlinjer och inte äventyrar sin egen eller andras hälsa i onödan.**