

# Höstbrev från ordföranden

2020



## Jag vill börja med att välkomna alla Ni som är nybörjare i vår klubb och välkomna tillbaka alla Ni som tränat tidigare.

**Det viktigt att vi hjälps åt med att hålla rent och snyggt!** Vi delar på de gemensamma ytorna med Bålsta Dojo och Bålsta Boxningsklubb och har ett gemensamt ansvar för lokalerna

**När ni kommer in den stora hallen** så sparka inte av er skorna hur som helst. Respektera skogränsen och ställ in skorna i hyllan så vi slipper snubbla omkring och gå på varandras skor och sprida grus och smuts överallt!

**Vi rekommenderar alla att använda omklädningsrummen så lite som möjligt byt hellre om hemma tills vidare.**

Ha en träningsoverall eller liknande utanpå dräkten så att den hålls ren till dojon, särskilt om det är blött och regnigt ute.

**Med Covid-19 hängandes över oss är Hygien extra viktig, se till att händer och fötter är ordentligt tvättade innan ni går upp på mattan.**

**Om man har infektionssymptom**, t.ex. hosta, nysningar, feber, snuva ska man inte delta på träningar eller vistas i dojon.

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 inte ska delta i träningar eller vistas i dojon.

**Vi följer rekommendationerna från Svenska Judoförbundet och Folkhälsomyndigheten** och håller oss ständigt uppdaterade på förändringar i dessa. Det är mycket viktigt att alla följer dessa riktlinjer och inte äventyrar sin egen eller andras hälsa i onödan.

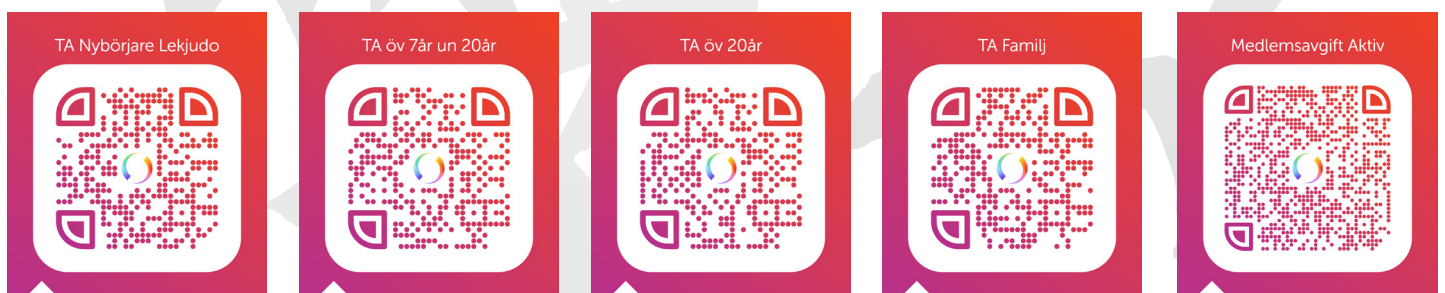
**Medlems- och träningsavgift måste betalas innan den 30 september** för att man ska få träna och vara med i klubbens och förbundets aktiviteter. **Kom ihåg att i avgiften ingår medlemskap och försäkring i Svenska Judoförbundet och utan medlemskap och försäkring får man inte vara med på tävlingar och läger i förbundets regi!** Man kan betala in via bankgiro eller Swish, se nedan!

**Än så länge är det inte rekommenderat att anordna större tävlingar med deltagande från olika klubbar.** Istället kommer vi att vid ett par tillfällen köra torsdagsstegen så att tävlingssugna kan ta i lite extra så håll utkik efter anmälningslistor!

**Glöm inte att fylla i alla aktiviteter i träningsdagboken.** Detta för att både vi tränare och ni tränande ska få bättre koll på att man tränat den mängd som krävs till ens nästa gradering.

Jag hoppas alla får en trevlig tränings- och tävlingshöst!  
Magnus Fungdal, Ordförande Bålsta Judoklubb

**Ny termin = ny avgift!**



**Nybörjargruppen eller Lekjudogruppen**  
750:- /termin

**Över 7år men under 20år**  
1000:- /termin

**Över 20år**  
1200:- /termin

**Familj Maxavgift 2000:- + medl avg. 2000:- terminen**

**Medlemsavgift Aktiv**  
Betalas årsvis  
100:- /år

- Är man flera i familjen som tränar betalar man en maximal träningsavgift på 2000:-/terminen
- **Medlemsavgiften är dock alltid 100:-/person och år ( exempel: 2 vuxna & 3 barn 2000:-/termin + 500:-/år )**
- Vill du gå med i klubben som stödmedlem kostar det 100:-/person och år. Ett stödmedlemskap innebär att du stödjer barn & ungdomsverksanheten.

Avgiften betalas in på klubbens bankgiro-konto **5566-1565** eller betala med Swish till nr: **123 363 04 23**  
Märk betalningarna med den **Tränandes Namn, HT eller VT** ( exempel: Nisse Nilsson HT-2016 VT-2017 )  
Vill du betala på annat sätt, kontakta Styrelsen.

**Alla avgifter skall vara inbetalda senast:**  
Höstterminen senast sista september • Vårterminen senast sista februari

**Giltigt träningskort!**



Träningskortet får du närdin tränings- och medlemsavgift är betald.