

Information angående träning i Bålsta Judoklubb & Coronaviruset COVID-19



2020-11-04 För närvarande gäller detta:

Efter folkhälsomyndighetens skärpta riktlinjer, bl.a. specifikt för Region Uppsala, har Bålsta Judoklubb följt utvecklingen och fört diskussioner med Svenska Judoförbundet, Riksidrottsförbundet och smittskyddsläkaren i Region Uppsala. Vi kommer att anpassa vår verksamhet enligt följande:

- **Barn och ungdomar** yngre än 18 år kommer fortsätta att träna judo
- **Vuxna** (över 18 år) kommer erbjudas fysträning utomhus
- **Lekjudo** kommer att hållas utomhus. Lekjudo 3-4 år tränar utomhus söndagar kl 15 och lekjudo 5-6 år tränar utomhus söndagar kl 16.30. Samling vid Kvarnkojans övre parkering (vid skidbacken)

Träningarna kortas till 50 minuter, för att minska antalet individer i dojon vid ett och samma tillfälle genom en paus mellan träningarna. Det är viktigt att man **inte stannar kvar efter att träningen är slut**

Träningspass 1: 18.00-18.50

Träningspass 2: 19.00-19.50

Träningspass 3: 20.00-20.50

Det är inte tillåtet att delta i fler än ett pass per dag

- **Ungdomar 13 -18** år rekommenderas starkt att **träna kl 20 på måndagar och onsdagar**
- **Randoori/fys på torsdagar** ersätts med fysträning utomhus, samling vid Kvarnkojans övre parkering (vid skidbacken)
- Föräldrar rekommenderas starkt att lämna och hämta barnen utanför dojon och **inte vistas i dojon under träningspassen**
- **Ombyte före och efter träning samt dusch efter träning sker fortsatt hemma.**
- Overall eller liknande ska bäras utanpå dräkten på vägen till och från dojon.
- Händer ska tvättas noga med tvål i minst 30 sekunder före varje träningspass.

I följande situationer stannar man hemma:

- Om man är sjuk
- Om man är osäker på om man är sjuk
- Om någon annan hemma är sjuk

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