



musubí dojo

Riktlinjer träning CoVid-19 sommaren 2020

Detta gäller endast vuxenträning (+18 år; för de som är 15–18 år = godkännande från målsman) – barn- och ungdomsträningen (6–14 år) fortsätter med utomhuspass fram till skolstart i augusti. Dessa riktlinjer gäller från och med 15/6 till 15/8 – eller tills nya direktiv från myndigheter/förbund kommer.

Viktigt! Bara för att Folkhälsomyndigheter, kampsportsförbund och idrottsrörelsen lättar på restriktionerna så innebär det inte att smittoriskerna är över! Viruset är lika smittsamt nu som tidigare – det som har ändrats är vårdens möjligheter att ta emot insjuknade – vi har alla ett stort ansvar till att smittokurvan fortsätter minska. De chanserna ökar om vi alla bidrar och tar ansvar – för oss själva och vår omgivning! Kampsport är per definition närkontakt – så om du har symptom; stanna hemma och säkra att du blir frisk (14 dagars karens).

- **Våra riktlinjer bygger på Eget ansvar!**
 - o Symptom = stanna hemma
 - o Rädd att bli smittad = undvik träning
 - o Vill du träna måste du vara helt frisk!
 - Gäller även närstående/familjemedlemmar.
 - o Kom ombytt och duscha hemma
 - o Undvik kroppskontakt
 - o Håll avstånd till varandra
 - o Dela inte vattenflaska med någon
 - o Mattan tvättas med antibakteriellt medel innan och efter passet och alla tvättar sina händer med tvål/ vatten eller handsprit.
- Träning sker på de ordinarie passens tider enligt schemat.
 - o Skapa gärna träningsgrupper – ok med enskild träning i dojo om gruppen hålls tajt och följer riktlinjer.
- Utövare i riskgrupper och äldre än 70 år bör undvika träning.
- Huvudinstruktör håller ihop träning och säkrar att
 - o Skicka hem de som har minsta lilla symptom
 - o Högsta rekommenderade antalet utövare per matta = 8
- Undvik mattkamp, föredra fys, stående och på sin höjd kast. Utomhusträning rekommenderas!
- Stilar som har träning i sommar
 - o Sport ju-jutsu
 - o Kick- och boxpass
 - o BJJ → Ordinarie pass flyttas till sju-pass under sommaren...
 - o All barn- och ungdomsträning fortsätter med utomhusträning (onsdagar **resp torsdagar**)

Dessa riktlinjer ska godkännas med ett intyg – för utövare mellan 15–18 år ska målsman godkänna.



musubí dojo

Referensmaterial:

- Judoförbundet: <https://judo.se/2020/06/med-anledning-av-utbrottet-av-coronavirus/>
- Ju-jutusfederationen: <https://jujutsufederationen.se/klartecken-for-tavling-och-traning-inom-kontaktsporter-tills-vidare/?fbclid=IwAR0cNnEDgKi473PAM0A-eC28lQ9l6Me6gYl29NUoYv9Y3RQ0zWkDjYNwX04>
- Budo- och kampsportsförbundet: <https://www.budokampsport.se/2020/06/05/klartecken-for-tavling-och-traning-inom-kontaktsporter-tills-vidare/>
- Sweden Wrestling: <https://www.swedewrestling.se/SBFNyheter/SBFNyheter/uppdateradinformationgallandecovid-193/>
- Danska Judoförbundet (som inspiration och referens i vår region): <https://judodanmarknyheder.blogspot.com/2020/06/klubberne-kan-igen-abne-drene-men-vi.html?spref=fb&m=1>

Folkhälsomyndigheten har i dialog med RF förtydligat att *när det inte är möjligt* att bedriva idrott utomhus så får verksamheten bedrivas inomhus. Även idrott med närkontakt kan genomföras efter den 14 juni, då Folkhälsomyndigheten ändrar de allmänna råden till idrotten. Kom ihåg att följa myndighetens övriga råd för att minska smitta i samband med idrott.

Allmänna råd för idrotten från och med 14 juni beslutade av Folkhälsomyndigheten

- *När det är möjligt att hålla träningar och andra idrottsaktiviteter utomhus.*
- *Begränsa antalet åskådare eller på annat sätt undvika trängsel.*

Folkhälsomyndighetens generella råd

- *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.*
- *Personer över 70 år bör undvika offentliga miljöer och minimera nära fysiska kontakter med andra människor.*
- *Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter.*
- *Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.*
- *Se till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera efter varje persons användning.*
- *God kapacitet för tillfredställande handhygien, antingen handtvätt med tvål och rinnande vatten eller om det inte går tillgång till handsprit. Detta är särskilt viktigt i toalettområden och på matställen*
- *Undvik trängsel vid entréer, omklädningsrum etc.*
- *Information om förbud, föreskrifter och allmänna råd ska tydligt kommuniceras på hemsidor och övriga informationskanaler samt på väl synliga ställen i samband med idrottsaktiviteten.*



musubí dojo

Intyg

Härmed intygar jag att jag tagit del av ovanstående och kommunicerade riktlinjer för träning på Musubi Dojo Kampsportsförening.

Gäller för perioden 15/6 – 15/8–2020 eller tills annat är kommunicerat.

Är du mellan 15 och 18 år ska intyget skrivas under av målsman.

Ort och datum

Ort och datum

Underskrift utövare/målsman

Underskrift huvudinstruktör

Namnförtydligande utövare/målsman

Namnförtydligande huvudinstruktör