Regler för Sundsvalls Budoklubb under hös5erminen 2020 pga Covid-19

Styrelsen och instruktörerna för Sundvsalls Budoklubb har analyserat smi8oläget i regionen och anser

a8 klubbens verksam kan återupptas för hös8erminen 2020, under vissa förutsä8ningar. Följande

regler kommer a8 gälla alla som tränar, och de är baserade på rekommendaConerna från

riksidro8sförbundet samt budo- och kampsporEörbundet.

1 – Enbart fasta passBder eCer schema Bllåts, ingen fri träning.

2 – Närvaro måste utan undantag tas upp under varje pass på plats. Direkt under passet. Det räcker

inte a8 göra de8a i eGerhand. Närvaro registreras lämpligast on-line i Sportadmin, men kan också om

nödvändigt göras med hjälp av penna och papper och föras in i Sportadmin snarast eGeråt. De8a är

extra vikCgt om vi har smi8ofall i klubben och måste göra smi8spårning, dvs hi8a vilka som tränat på

samma pass som den som blivit smi8ad. Instruktören för passet tar upp närvaron.

3 – Omklädningsrummen och duscharna kommer a5 vara stängda. Ombyte och dusch hemma

alltså. Alla tvä8ar händerna med tvål eller alkogel innan man går ut på ma8an (finns i dojon).

4 – Man får enbart träna om man är symptomfri. Alla instruktörer skall också se Cll a8 de allCd har

en ersä8are som kan hoppa in på kort varsel om instruktören skulle få symptom.

5 – Närvaro i lokalen för annat än träning är inte Bllåten. Alla skall lämna lokalen eGer passets slut.

Vänner, föräldrar mm får inte befinna sig i lokalen under träningens gång, inte heller i utrymmet

innanför y8erdörren. A8 vänta utanför dörren eller uppe i soprthallen är OK.

6 – Övningar under passet skall anpassas för a5 minimera smi5orisk. De8a gäller också

gemensamma lekar, uppvärmning och dylikt.

7 - Passen skall köras helst med en och samma träningspartner. Förutom mitsar och säckar skall

övrig utrustning som handskar och benskydd som används vara egna.

8 – Alla skall ha hela och rena kläder. Träningskläderna skall tvä8as mellan varje pass.

9 – Varje pass avslutas med 10-15 minuters städning av Dojon. Städningen innefa8ar:

1. Torrmoppning av golv och ma8a

2. Sprejning med rengörings- / desinfekConsmedel (finns på plats)

3. Moppning och torkning av golvet och ma8an

4. DesinfekCon av använda mitsar, säckar, bollar eller dylikt innan de hängs upp Cllbaka.

10 – Instruktören har personligen ansvaret för a5 ruBnerna följs och instruktören skall vara sist a5

lämna lokalen.

A8 reglerna beskrivna här följs är en förutsä8ning för a8 vi skall kunna öppna upp verksamheten för

träning igen. Det är allas skyldighet utan undantag a8 respektera och följa dessa regler för a8 vi

fortsa8 skall kunna hålla verksamheten öppen.

För frågor eller förtydliganden tag i första hand kontakt med din instruktör eller en styrelsemedlem.

Styrelsen, 2020-08-09