

Lättade dojoregler

Föreningen
Organisationsnr

Luleå ju-jutsuklubb
897001-5809



Det är fortsatt viktigt att vi gör det vi kan för att minska risken för smittspridning.

Träning

- All träning sker på egen risk.
- Stanna hemma om du är hängig eller har förkylningssymptom. Det gäller även lindriga förkylningssymptom. Det gäller även om du har haft symptom de senaste 48 timmarna.
- Stanna även hemma om någon i din direkta närhet har förkylningssymptom.
- Tränaren kommer att avvisa dig om du har förkylningssymptom eller om du inte följer dessa regler.
- Föräldrar till barn som är på träning ska vara nåbara via telefon.
- ~~Under träningen så tränar du med en person.~~
- ~~Träna på samma del av mattan hela passet. Håll avstånd till de du inte tränar med.~~

Hygien

- Du tvättar dina händer både före och efter träningen. Använd handdesinfektion innan du går upp på mattan.
- Tvätta fötter innan du går upp på mattan.

Omklädningsrum

- ~~Byt om till gi/duscha hemma. Kom ihåg överdragskläder.~~
- Alla ser till att det inte blir trängsel i omklädningsrum.

Städning

- Städningen ändras något, t.ex. att dörrhandtag torkas av.
- Mattorna torkas av innan första passet och mellan kommande pass. Sista gruppen för dagen torkar också av mattorna och runt om efter passet.

Trängsel

- Föräldrar rekommenderas att lämna och hämta utomhus.
- ~~Inga åskådare/gäster tillåts på passen. Det gäller även för barnpassen om inget annat överenskommit med tränaren.~~
- ~~Anländ till passet tidigast 5 min innan det startar och lämna lokalen efter att träningen är avslutad.~~
- ~~Ingen samling i kök före, under eller efter passen. Inkluderar matintag.~~

Styrelsen Luleå ju-jutsuklubb