



Trollhättans

Judoklubb

Strategi, hanterande av pandemi och restriktioner

Trollhättans Judoklubb behöver kunna anpassa sin verksamhet snabbt när riktlinjer och restriktioner för Covid19/Corona ändras på nationell, regional eller lokal nivå. I restriktioner som kommuniceras ut finns oftast tolkningsutrymme vilket gör att alla klubbar kan göra olika bedömningar beroende på sin egen tränarsituation, lokalerna man vistas i och liknande. Vår klubb har till ambition att kunna erbjuda och hålla igång träningar, så länge detta är i linje med Folkhälsomyndighetens uppmaningar.

Därför har vi tagit fram direktiv och riktlinjer som är hållbara över tid, för att underlätta vid beslut kring olika åtgärder. Detta har tränare och styrelse tagit fram för att kunna hålla sporten vid liv, även vid långvariga restriktioner. **Du har ett personligt ansvar** i att skydda dig själv och din familj, avstå hellre från träning om risken för dig och dina närmaste är betydande. **Vi kan uppdatera nivå samt rikta om träning för olika grupper med kort varsel så följ uppdateringar på vår Facebook sida.**

Normal nivå - alla åldrar erbjuds träning i Dojo:

- **Stanna hemma om du är sjuk, oavsett om du är tränande eller vårdnadshavare/åskådare.**
- Du ska vara ren!! Naglar på tår och fingrar ska vara kortklippta och långt hår ska vara uppsatt.
- Ta med en **fylld vattenflaska**. Ingen vattenflaska betyder inget att dricka under träningen.
- Se till att besöka toalett **innan** träningen, vi vill undvika spring i korridoren och på toaletterna.

Förhöj Nivå - alla åldrar erbjuds träning i Dojo:

- Hämtning och lämning kan ske utanför Dojon.
- Minimering antalet åskådare, särskilda skäl **ska finnas** för att vistas i lokalen, **vi har rätt att neka eller avvisa någon om det tex. blir trångt eller om man ej följer regler.**
- Händerna ska tvättas/spritas före och efter varje pass (Vi har handsprit i dojon)
- Första gruppen ska lämna dojon innan nästa får gå in, **undvik trängsel i korridoren.**
- Antalet fysiska kontakter minskas dvs. man kör med färre, om möjligt en träningskamrat inom gruppen.

Skärpt restriktion nivå 1 - Enbart barn/ungdom i grundskoleålder erbjuds träning i Dojo.

- Lämning och hämtning sker **utanför** arena Älvhögsborg, till vänster om huvudentrén där vi hämtar upp. **Ingen** utöver tränande, tränare och av klubben utsedd vuxen supportperson får vistas i lokalen.
- **Kom i tid** till träningen, då en sen ankomst kan innebära = ingen träning (17.50 resp. 19.05 är hämtning)
- Träningsgrupper och/eller träningstider kan minskas och träning anpassas till minimum av fysisk kontakt.
- Medlemsintag av nya deltagare **stoppas tillsvidare.**
- Aktiva som tränar hos oss ska **endast** träna i Trollhättan, dvs. inga klubböverskridande tränande tillåts.
- Minimering av fysiska möten och antal deltagare tex. styrelsemöten och tränarmöten.

Skärpt restriktion nivå 2 - Enbart barn/ungdom i grundskoleålder erbjuds träning utomhus.

- Träning anpassas till att utföras utan fysisk kontakt och träning sker via utomhusaktiviteter.
- Vid hösttermin kan detta innebära att starttid eller träningsdag kan ändras.
- Reducering av träningstid för deltagare från yngsta gruppen kan förekomma.
- Inga fysiska möten tex. styrelsemöten, tränarmöten kommer att planeras in utan detta sker digitalt gäller även vid nedstängning.

Nedstängning (lock-down)

Att vi stänger helt kan bero på ökade restriktioner, brist på tränare/vuxen support, många sjukdomsfall i klubben, att vår hyresvärd stänger arenan eller dylikt.

- **Inga fysiska träningstillfällen erbjuds.**
- Klubben kommer att lägga ut s.k. "Challenges" eller liknande via sociala medier för de aktiva att delta i.



TROLLHÄTTANS JUDOKLUBB

Arena Älvhögsborg, Kanalorget 7,461 31 Trollhättan

www.trollhattansjk.se trollhattansjk@gmail.com

Utfärdat 2020-11-18 av Tränare & Styrelse i TJK