

Den 22. juni 2020

Dansk Judo og Ju-Jitsu Unions retningslinjer for sommerskoler, sommeraktiviteter og camps

Ifølge regeringens retningslinjer for åbning af idrætterne, skal alle forbund udarbejde specifikke retningslinjer for sommerskoler, sommeraktiviteter og camps og sikre at de enkelte arrangører følger disse.

Retningslinjerne for forsamling ved sportsaktiviteter er slækket lidt for børn og unge op til 25 år. Nedenstående gælder alene for denne aldersgruppe. Ved aktiviteter for deltagere ældre end 25 år, gælder de generelle regler for forsamling, med et max. på 50 deltagere inkl. ledere og trænere (retningslinjerne er offentliggjort 8. juni 2020).

Følgende retningslinjer skal overholdes, når klubber afholder sommerskoler, sommeraktiviteter og camps for børn og unge op til 25 år.

Antal og afstande

- Sommerskoler, sommeraktiviteter og camps for børn og unge op til 25 år må gerne afvikles med op til 500 personer i alt inkl. ledere og trænere.
- Forsamlingsforbuddet bør, så vidt muligt, overholdes i den konkrete afvikling og tilrettelæggelsen af de konkrete idrætsaktiviteter indrettes i henhold til gældende retningslinjer for den indendørs og udendørs idræt. Herunder inddeling af deltagerne i faste grupper af maks. 50 deltagere med et fast antal ledere pr. gruppe. Ligeledes bør der være tydelig opdeling af faciliteter og særligt fokus på rengøring, desinficering og ansigts- og håndhygiejne ved kontaktdrætter.
- I det omfang det er muligt, bør aktiviteterne afvikles udendørs eller på lokationer, hvor der er gode muligheder for at holde afstand.
- Undgå så vidt muligt at have mange samlet på én gang – sørg i stedet for at afvikle aktiviteter forskudt.
- Der må gerne gives adgang til omklædning, bad og toiletter, så længe at afstandskravet om 1 meter overholdes, og at der er minimum 4 kvm pr. person.
- Minimer andelen af tid med kropskontakt – særligt ansigt-til-ansigt-kontakt.
- Par-øvelser er tilladt, hvis man er meget opmærksom på ansigtskontakt, og i øvrigt under træningen holder afstand i overensstemmelse med gældende regler om afstand.
- Der trænes med den samme makker under hele træningen.
- Ne-waza (gulvteknik) undlades. Uchi-komi (indgange til kast) hvor man er opmærksom på ikke at være ansigt til ansigt kan udføres.

- Der skal være afstandsmærkninger på gulve, de steder hvor det er hensigtsmæssigt.

Udstyr

- Svedabsorberende udstyr som f.eks. sandsække, plethandsker og boksehandsker mv. bør ikke være tilgængeligt. Medlemmerne medbringer eget udstyr.
- Alle deltager i træningen i nyvasket gi/tøj og nyvaskede hænder og fødder.

Overnatning

- Der må gerne arrangeres overnatning for deltagerne på sommerskoler, sommeraktiviteter og camps.
- Hvis der arrangeres overnatning, bør deltagerne inddeles i faste grupper af 8 ekskl. ledere. Deltagerne bør så vidt muligt blive i de faste grupper under såvel idrætsaktiviteter, spisning og ved overnatning.
- Senge/madrasser skal placeres minimum 1 meter fra hinanden. Udluftning af lokalerne/lokalet, hvor gruppen overnatter, bør ske mindst 2 gange dagligt i 10 minutter. Kontaktflader bør dagligt rengøres med vand og sæbe.

Spisning

- Deltagerne spiser i de faste grupper af 8 ekskl. ledere, de er inddelt i, og der skal være særlig fokus på afspritning af borde, stole og service inden og efter spisning. Ligeledes skal det sikres, at alle vasker hænder før og efter spisning.
Link til video om håndvask:
https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/film_vask_haender
- Anvendelse af cafeteria/kantine og toiletter følger i øvrigt retningslinjer for restaurationsbranchen.
Link til retningslinjer: <https://em.dk/media/13726/retningslinjer-for-ansvarlig-indretning-af-restauranter-cafeer-mv-140520.pdf>
- Der skal på det enkelte idrætsanlæg være tydelig adskillelse mellem træningsanlæg og cafeteria/kantine.

Generelle anbefalinger og retningslinjer

- Husk at overholde forsamlingsforbuddet
- Grundelementerne for forebyggelse af smittespredning, som alle bør efterleve, er i prioriteret rækkefølge:
 - Isolation af personer med symptomer
 - Hygiejne med fokus på hostetikette, håndhygiejne og kontaktpunkter
 - Kontaktreduktion med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer.(Hvis man ikke har mulighed for at overholde alle elementerne, så bør de øvrige intensiveres.)
- Vær særlig opmærksom på håndhygiejne – brug håndsprit, hvis der ikke er mulighed for at vaske hænder med vand og sæbe. Der skal altid være vådservietter eller håndsprit (70-85%) tilgængeligt.

- Host eller nys sker i albuen eller i et papirlommetørklæde.
- Man skal holde sig hjemme, hvis man har symptomer som feber, hoste eller muskelømhed – og gå straks hjem selv ved milde symptomer.
- Vær opmærksom på de særlige risikogrupper som defineres af Sundhedsstyrelsen.
- Der skal sættes informationsplakater op på relevante steder på idrætsanlæggene.
- Vi opfordrer til, at der lokalt er en god og konstruktiv dialog mellem kommuner, faciliteter og foreninger om en hensigtsmæssig indretning til brugen af idrætsanlæggene.

Brems spredningen af COVID-19

Brems spredningen af COVID-19: Hent den officielle COVID-19-app fra sundhedsmyndighederne:

<https://apps.apple.com/dk/story/id1516631802?l=da>

Er du som klubleder/træner det mindste i tvivl om, hvordan du skal håndtere genåbningsprocessen, så anvend altid et forsigtighedsprincip og brug i øvrigt din sunde fornuft.

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte DJU, dju@dju.dk /4326 2920 eller udviklingskonsulent Karina Sørensen, karina@dju.dk / 2310 2922

Med sportslige hilsner

Dansk Judo og Ju-Jitsu Union.