

Kære Klubber

Vi er mange, der er ellevilde efter at komme i gang med vores sport – og vi har med spænding ventet på den varslede lempelse af Corona-restriktionerne for sport i Danmark. Og det glædelige er, at klubberne kan åbne dørene – men vi kan ikke træne vores sport som vi plejer.

Lad os glædes over at vi kan få gien på, og få gang i det sociale liv i klubben. Og vi kan godt lave træning, men det bliver naturligvis med en masse begrænsninger.

Undre alle omstændigheder gælder de generelle anbefalinger med håndvask og -sprit, og at man skal holde sig væk hvis man er eller har været sløj for nylig. Se endvidere dif.dk.

Herudover har DJU følgende anbefalinger, som vi beder de klubber som åbner om at overholde:

- **Dojo, klublokale, omklædningsfaciliteter og toiletter kan tages i brug, hvis myndighedernes anvisninger til rengøring, afstand, fysisk kontakt, mm kan overholdes.**
- **Det skal sikres, at antallet af aktive i lokalerne reguleres, således at der maksimalt er en udøver pr 4 m<sup>2</sup> – og max. det tilladte antal i forhold til forsamlingsforbud.**
- **Svedabsorberende udstyr som f.eks. sandsække, plethandsker og boksehandsker mv. bør ikke være tilgængeligt. Medlemmerne medbringer eget udstyr.**
- **Klubben skal have en fast procedure med at måtterne vaskes før eller under HVER træning.**
- **Alle deltager i træningen i nyvasket gi/tøj og nyvaskede hænder og fødder.**
- **Der skal være minimum 10 minutter imellem hver træning.**
- **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 undlades. Uchi-komi hvor man er opmærksom på ikke at være ansigt til ansigt kan udføres.**
- **Sundhedsstyrelsens informationsplakater skal sættes op relevante steder i klubben.**

Vi håber klubberne kan glædes over at åbne dørene – og at de vil respektere restriktionerne.

Pas godt på jer selv og hinanden! ... nu heldigvis med mulighed for at gøre det i gi!

*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](mailto:dju@dju.dk) /4326 2920 eller udviklingskonsulent Karina Sørensen, [karina@dju.dk](mailto:karina@dju.dk) / 2310 2922

Med sportslige hilsner

Dansk Judo og Ju-Jitsu Union.