

11. september 2020

Opdateret den 11. september 2020.

Ændringer er markeret med gult.

Kære Klubber

Vi længes stadig efter at komme i gang med alle aspekter i vores sport. Vi kan se, at mange klubber er tilbage i dojoen, og har fået gang i det sociale liv i klubben. I har været gode til at udnytte de muligheder, vi har.

Corona er desværre kommet for at blive, og det påvirker kampsporten, og gør at vi ikke kan træne, som vi plejer. Vi må desværre indstille os på, at lokale tiltag bliver en del af vores hverdag et stykke tid fremover. Pt. (8. september 2020) har 18 kommuner fået yderligere begrænsninger, hvilket er et bump på vejen.

Vi skal stadigvæk huske på, at overordnet set sker der en gradvis åbning af vores sport, og det er positivt. Danmarks Idrætsforbund arbejder på højtryk på at få åbnet for idrætten, så vi kan vende tilbage til normale tilstande så hurtigt som muligt.

Lad os glædes over, at vi kan få gien på og vi kan træne, men det er naturligvis med restriktioner.

Under 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.

Herudover har DJU følgende anbefalinger, som vi beder vores klubber 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 m² – 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.**
- **Vær opmærksom på at minimere andelen af tid med kropskontakt -- særligt ansigt-til-ansigt-kontakt.**
- **Træning i 4-mandsgrupper er tilladt, hvis der holdes afstand til andre grupper under hele træningen.**
- **Der trænes i den samme 4-mandsgruppe under hele træningen.**
- **I 4-mandsgruppen kan der trænes ne-waza, tachi-waza og uchi-komi.**
- **Sundhedsstyrelsens informationsplakater skal sættes op relevante steder i klubben.**

Derudover er der særlige anbefalinger for klubber i de 18 kommuner, hvor der pt. er skærpede tiltag:

- **Forsamlingsforbuddet er sænket fra 100 til 50**
- **Vær ekstra opmærksom på at overholde den anbefalede afstand**
- **Aflyse/udskyde sociale arrangementer. Dvs. sociale aktiviteter der ikke er idrætsfagligt, f.eks. klubfester, lektiecafe m.v. aflyses/udskydes.**

Se endvidere coronasmitte.dk, dif.dk/corona og hold jer orienteret om jeres kommunes retningslinjer på kommunernes hjemmesider.

Vi opfordrer alle i klubben til at downloade appen Smitte|stop. Formålet er at opspore smitte og dermed stoppe udbredelsen af COVID-19 ved at bryde smittekæder. Læs mere om appen på www.smittestop.dk

Vi håber, I i klubberne kan glædes over at vi er i gang med træningen – og at I vil respektere restriktionerne.

Pas godt på jer selv og hinanden!

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 sportslig hilsen

Dansk Judo og Ju-Jitsu Union