

# DJU COVID-19 anbefalinger

17. september 2020

Vores COVID-19 retningslinjer og anbefalinger baserer sig på de generelle anbefalinger fra Sundhedsmyndighederne og fra DIF – dette er kombineret med relevante erfaringer og kendskab til judo og Ju-Jitsu.

Anbefalingerne er og bliver kun anbefalinger, og den enkelte klub bør naturligvis tage stilling til, hvorledes mulighederne for åbning skal anvendes. Der kan eksempelvis være lokale forhold, som gør, at man ikke vurderer, at man vil åbne. Ligeledes kan der være lokale restriktioner, som naturligvis også skal overholdes. Det er vigtigt at alle trænere og udøvere føler sig trygge, og er dette ikke tilfældet, kan klubben naturligvis vælge at undlade at åbne dørene.

## Generelt

- Dojo, klublokale, omklædningsfaciliteter og toiletter kan tages i brug, hvis myndighedernes anvisninger til rengøring, afstand, fysisk kontakt mm. Kan overholdes.
- Alle, der kommer i klubben, skal vaske hænder grundigt eller bruge håndsprit.
- Alle deltager i træningen i nyvasket gi/tøj og nyvaskede hænder og fødder.
- Der skal være minimum 10 minutter mellem hver træning.
- Svedabsorberende udstyr som f.eks. sandsække, plethandsker og boksehandsker mv. bør ikke være, tilgængeligt. Medlemmerne medbringer eget udstyr,
- Alle skal møde op så omklædt som muligt og man skal tage hjem før næste gruppe kommer,
- Minimer brug af omklædningsrum eller klublokale.
- Sundhedsmyndighedernes generelle anbefalinger skal følges,
- Hvis man har de mindste sygdomstegn, bliver de hjemme.
- Sundhedsstyrelsens informationsplakater skal sættes op relevante steder i klubben.

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](http://www.smittestop.dk)

## Særlige retningslinjer for træningsaktivitet med fysisk kontakt

- Træningsaktivitet med tæt kontakt skal tilstræbes at vare så kort tid som muligt.
- 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.
- 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.
- Klubben skal have en fast procedure med at måtterne vaskes før eller under HVER træning.
- **Det anbefales at man ved hver træning noterer deltagerne ned, så alle deltagere i en træning vil kunne kontaktes efterfølgende.**

## Stævne-retningslinjer

- Der kan afvikles stævner, hvis forsamlingsforbud og de generelle sundhedsmæssige anbefalinger kan efterleves på forsvarlig vis.
- Der må maksimum være 100 deltager i hallen af gangen. Og højst 500 tilskuere, under forudsætning af at de overholder de almindelige afstandskrav og er siddende. Vær ekstra opmærksomme på lokale forhold !
- Der vil være løbende fremmøde og medaljeoverrækkelse.
- Maksimum 5 personer i hver pulje.
- Kun fysisk kontakt mellem de 5 personer i puljen, også ved opvarmning og leg.
- Der vil ikke være mulighed for at skifte pulje på dagen.
- Deltagere i pokalturneringen skal være meldt til på forhånd.
- Der vil være håndsprit til at spritte hænder af før og efter kampene.
- Hvis man er den mindste smule syg skal man blive hjemme.
- Hvis man har været i kontakt med nogen med symptomer på Covid-19, skal man også blive hjemme.
- Tidsplanen/fremmøde planen sendes ud inden stævnet.
- Eventuelle internationale deltagere skal fremvise en negativ corona-test, som er højst 5 dage gammel.

### VI OPFORDRER TIL AT:

1. I så vidt det er muligt, først kommer når I skal til. På den måde kan vi holde afstand og sørge for at der ikke bliver for mange i hallen på samme tid.
2. I ikke har for mange pårørende med og at I tager hjem igen når jeres pulje er afviklet.
3. Alle bærer mundbind, når I er udenfor måtten.

## Retningslinjer for træningslejre

- Alle træningsseancer afholdes med respekt for ovenstående retningslinjer for træning med fysisk kontakt.
- Der må gerne gives adgang til omklædning, bad og toiletter, så længe at afstandskravet om 1 m. overholdes.
- 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 min. 1 meter fra hinanden. Udluftning af lokalerne/lokalet, hvor gruppen overnatter, bør ske flere gange dagligt. Kontaktflader bør dagligt rengøres med vand og sæbe.
- Anvendelse af cafeteria/kantine og toiletter følger i øvrigt retningslinjer for restaurationsbranchen.
- Eventuelle internationale deltagere skal fremvise en negativ corona-test, som er højst 5 dage gammel.

## HVAD GØR KLUBBEN, HVIS ET MEDLEM BLIVER SMITTET MED CORONA?

Alle klubber bør forberede sig på, hvordan det håndteres, hvis uheldet er ude og et medlem bliver smittet med corona. Bliver et medlem konstateret smittet med corona, afhænger jeres håndtering af:

- Hvor tæt den smittede har været på sine holdkammerater.
- Hvornår kontakten har været der.
- Hvor længe den har været.
- Hvor mange, der skal i karantæne, når en person bliver testet positiv for COVID-19 afhænger af, om der er tale om nære kontakter eller ej.

Nære kontakter er f.eks. familiemedlemmer, man bor sammen med, eller personer, som man har opholdt sig tættere end en meter af i mere end 15 minutter m.m.

I idrætssammenhæng vil nære kontakter altså typisk være holdkammerater, trænere mv.

Overvejelser efter en positiv corona-test. Sædvanligvis vil den corona-smittede ifm. den positive test blive informeret om, hvem de skal kontakte mhp. test og karantæne.

Er man holdkammerater og har trænet sammen, men uden at høre til de nære kontakter, kan det være en god idé at opfordre til, at de bliver testet for corona.

Ud fra et forsigtighedsprincip kan det også overvejes, om træningsaktiviteter for potentielt smittede skal indstilles, indtil der er kommet klarhed over situationen.

Man kan i dag blive testet uden lægeerklæring og kan forvente svar inden for mellem 30 og 72 timer.

Se også Sundhedsstyrelsens vejledning ifm. corona-smitte, som man bør følge.

## Rejsearrangementer med Landsholdet

- DIF anbefaler alle at følge Udenrigsministeriets rejsevejledninger. Anbefalingerne og restriktionerne kan ændre sig time for time, og alle opfordres derfor til at orientere sig på Udenrigsministeriets hjemmeside, [www.um.dk](http://www.um.dk) eller ved at downloade deres app 'Rejseklar'.
- Alle deltagere skal kunne fremvise en negativ corona test, som er taget for højst 3 dage siden
- Der skal bæres mundbind under hele rejsen
- Hænderne skal vaskes ofte, alternativt skal der bruges håndsprit. Undgå at røre øjne, næse og mund
- Hold afstand, mindst 1,5 meter
- De lokale COVID-19 skal altid følges

Uanset myndighedernes og forbundets anbefaling, er det altid klubbens eller arrangørens ansvar at afvikle træning eller andre aktiviteter på en måde så alle føler sig trygge, og vi anbefaler alle klubber at fastlægge de lokalt gældende retningslinjer og orientere medlemmerne herom.

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

De bedste hilsener

Dansk Judo og Ju-Jitsu Union