

# DJU COVID-19 anbefalinger

10. december. 2020

(seneste ændringer er markeret med **gult**)

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.

## **NYT pr. 10. december 2020**

De nuværende landsdækkende restriktioner forlænges frem til 28/2 (brug af mundbind, gældende forsamlingsforbud, opfordring til hjemmearbejde mv). Det vil i praksis sige, at i de kommuner, som **ikke** rammes af yderligere restriktioner, kan der fortsat dyrkes idræt indendørs og udendørs. Her gælder forsamlingsforbuddet på 10 personer stadig for voksne, mens undtagelsen for børn og unge t.o.m. 21 år fortsat er gældende med max 50 deltagere.

I **69 kommuner** med særligt højt smittetal indføres der særlige restriktioner, som for idrætten kort fortalt betyder følgende – gældende fra hhv. onsdag den 9. december for 38 kommuner og **fredag den 11. december for yderligere 31 kommuner:**

- Al **indendørs** idræt og foreningsaktiviteter skal holde lukket frem til den 3. januar 2021.
- Udendørs idræt kan fortsat dyrkes, men vil være underlagt det lille forsamlingsforbud på 10 personer for alle aldersgrupper.
- Professionel idræt er fortsat undtaget
- Tilladelsen til 500 tilskuere inkl. deltagere gælder kun udendørs – *ikke* indendørs
- Vi opfordrer kraftig til, at hvis man kommer fra en klub i en kommune, som har lukket idrætten ned, skal man **ikke** træne i en anden klub, som er beliggende i en kommune, som ikke har lukket idrætten ned.

De 69 kommuner, som er omfattet af de yderligere restriktioner, er:

Gældende fra den 9. december:

- Hele Region Hovedstaden (undtaget Bornholm) (28 kommuner)
- Århus
- Odense
- Greve
- Solrød
- Køge
- Roskilde
- Faxe
- Lejre
- Slagelse
- Vordingborg

**Gældende fra den 11. december kl. 16.00:**

- Alle kommuner i Region Sjælland
- Alle kommuner i Region Midtjylland
- Aalborg
- Fredericia
- Vejle
- Middelfart

## Generelt

- Forsamlingsforbuddet sænkes til 10 personer (pr. 26. oktober 2020)
- Der gælder fortsat en grænse på maks. 50 personer for børn og unge t.o.m. 21 år for idrætsaktiviteter uden overnatning (pr. 26. oktober 2020)
- Fra den 29. oktober 2020 skal man bære mundbind eller visir på alle indendørs steder med adgang for offentligheden – herunder idrætsfaciliteter. Gælder ikke når man udøver idræt. Dvs. man skal have mundbind på, når man skal ind og klæde om, men der skal ikke bæres mundbind under selve idrætsaktiviteten.
- 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 man hjemme.
- Sundhedsstyrelsens informationsplakater skal sættes op relevante steder i klubben.
- Vi opfordrer til at planlagte sociale arrangementer aflyses (pr. 18. sept. 2020)
- Vær ekstra opmærksom på at overholde den anbefalede afstand (pr. 18. sept. 2020)

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

- Træning for børn og unge (t.o.m. 21 år) er uændret siden den 17. september, dvs. en maks. grænse på 50 personer.
- For træning for personer, som er fyldt 22 år eller mere gælder forsamlingsforbuddet. Dvs. der må maks. være 10 deltagere, inkl. trænere, på samme tid og samme sted.
- En træner må **ikke** træne mere end én gruppe samtidig. En træner må altså ikke facilitere, kommunikere eller på anden måde være i kontakt med flere grupper, der er til stede samtidig.
- Sektionsopdelt træning kan fortsat ske, hvis der er tale om separate grupper (og trænere). Det betyder, at der fortsat kan gennemføres træning i flere grupper på max 10 personer inkl. træner, hvis der er tale om grupper med egen træner og træningsforløb.
- Der bør være enten personale eller frivillige til stede under aktiviteter, der har til opgave at forebygge opbygning af tætte forsamlinger.
- Der skal være en træner eller frivillig til stede pr. gruppe, når der er tale om aktiviteter for børn og unge

- Har man blandede aldersmæssige træningshold med f.eks. deltagere over og under 21 år, så vil forsamlingsforbuddet på 10 deltagere være gældende.
- Der må gerne være deltagende voksne (flere end 10 personer) til børnetræning, f.eks. forældre/barn træning, hvis det vurderes at de voksne er **nødvendige** for træningens gennemførelse.
- 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 efter 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.
- Forsamlingsforbuddet er sænket til 10 personer – dog er der undtagelse for børn og unge (t.o.m. 21 år). Der må maks. være 50 børn og unge (t.o.m. 21 år) (pr. 26. oktober 2020) i hallen ad gangen. Man må godt afvikle stævner, så længe at retningslinjerne og dermed antallet af personer og deltagere overholdes.
- Der må maks. være 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 stævner 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 varme op. 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 deltagerne er t.o.m. 21 år må man være:
  - I alt 50 personer, hvis det er uden overnatning
  - I alt 10 personer, hvis det er med overnatning.
- 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?**

Får I besked om, at et medlem i jeres forening er smittet med corona, er det vigtigt, at I reagerer hurtigt og ansvarligt. Det gør I bedst ved at forberede jer, så I har en køreplan klar, hvis I får brug for det. Her får du vores anbefaling til, hvordan I kan håndtere det, hvis et medlem bliver konstateret smittet med corona.

### **1. Få overblik over situationen**

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 fx 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.

Vi anbefaler, at der tages kontakt til Styrelsen for patientsikkerhed/smitteopsporingsenheden på telefon: 32 32 05 11 (tast 2).

### **2. Fordel roller og udpeg en kontaktperson**

Når I har fået overblik over situationen, er det vigtigt, at I kommunikerer troværdigt, ærligt, åbent og hurtigt.

Vi anbefaler, at I vælger en person, der er ansvarlig i sagen – det kan for eksempel være formanden eller et bestyrelsesmedlem. Det er denne person, som alle i klubben kan kontakte, hvis de har spørgsmål.

I bør også vælge en talsperson, der har til opgave at udtale sig til pressen og som står som afsender på fx mails til klubbens medlemmer. Talspersonen kan være den samme som den ansvarlige, men er det ikke nødvendigvis. Et godt tip er kun at vælge én talsperson.

### **3. Send information ud til jeres medlemmer**

Når I har dannet jer et overblik og fordelt rollerne, bør I kontakte alle de medlemmer, den smittede kan have været i tæt fysisk kontakt med.

For at overholde GDPR (Persondataforordningen) må I ikke nævne navne på medlemmer med et positivt testresultat, med mindre de pågældende har givet tilsagn til det.

I kan med fordel også overveje at orientere resten af klubben – rygterne svirrer hurtigt. Vælger I at kommunikere åbent om situationen på fx Facebook og/eller pr. mail direkte til alle medlemmer, er I med til at styre den kommunikation, der finder sted.

### **4. Overvejelser vedr. træning efter en positiv corona-test**

Sædvanligvis vil den corona-smittede ifm. den positive test blive informeret af Styrelsen for patientsikkerhed om, hvem de skal kontakte mhp. test og karantæne.

I bør desuden overveje at indstille træningsaktiviteter for potentielt smittede, indtil der er kommet klarhed over situationen.

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

#### **5. Under hele forløbet: Hjælp de berørte**

Igennem hele forløbet er det vigtigt, at klubben ikke kun kommunikerer til og er der for alle de øvrige medlemmer. Den skal også være der for det medlem, der potentielt er smittet.

For det første er det ikke sjovt at være smittet med COVID-19 – men det er måske endnu værre at vide, at man potentielt har smittet flere andre. Måske endda selvom man ingen symptomer har haft.

### **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