

## Coronaregler LJJF hösten 2020

Med anledning av coronasituationen och risk för eventuell smittspridning under hösten 2020 inför vi ett antal åtgärder för att minska risken för spridning av smitta under träning.

1. Medlemmar skall inte komma till träningen om de är sjuka. Detta gäller såklart också vuxna vars barn tränar i klubben. Detsamma gäller om man har utsatts för förhöjd risk att smittas de senaste 14 dagarna, som t.ex. varit på resa till drabbat område, eller varit i kontakt med smittade.
2. Initialt under hösten kommer träningstiderna för att minska kontakt mellan medlemmar vara:  
Barn: 18:00-19:00 tis. och tors.  
Vuxna 19:15-20:45 tis. och tors.  
Detta kommer utvärderas och kan komma att ändras.
3. Medlemmar uppmanas i möjligaste mån att byta om hemma för att minimera risken för spridning under omklädning och minska kontakttiden i lokalen.
4. Medlemmar skall tvätta händerna noggrant innan och efter ett pass.
5. Medlemmar anmodas att generellt upprätthålla distans i lokalen under väntetid precis som under träning, och att i övrigt följa folkhälsomyndighetens rekommendationer.
6. Medlemmar skall ha samma träningspartner under hela passet, aningen att man tränar med en eller två andra beroende på vad som är möjligt.
7. Medlemmar skall hjälpa till att städa golvytor efter träning, samt mitsar och gemensamma vapen tillsammans. Golvytor och mattor sopas och svabbas med grönsåpa. Mitsar och vapen torkas av med spritindränkt trasa/papper.
8. Det åligger styrelsen och instruktörer att hjälpa medlemmar att följa dessa regler, och instruktörer har rätt att avvisa medlemmar ifrån träningen ifall någon bryter mot reglerna, och kan avvisa någon som visar coronaliknande symptom som inte kan härledas till något annat, som t.ex. en allergi.
9. Ovanstående regler gäller även för gäster/gästinstruktörer.

Med dessa åtgärder kan vi tillsammans träna och samtidigt minimera risken för smitta. Så fort situationen ändras kommer reglerna ändras. Alla medlemmar välkomnas att träna under ansvar!

Styrelsen LJJF