

Nedan kan ni läsa hur vi har tolkat rekommendationerna. Styrelsen följer noga den utveckling som sker i vårt samhälle och vid förändrat läge avseende corona och ev. myndigheters förändrade beslut eller rekommendationer kommer styrelsen att fatta nya beslut efter den nya situationen.

Dock anser styrelsen att den viktigaste åtgärden för att förhindra smittspridning ligger hos den enskilde individen (medlem eller förälder) och det är att vid minsta symtom att stanna hemma samt följa de rekommendationer som gäller om man haft symtom. Att beakta så är man också på träning av fri vilja. Anser man att inte kunna träna maa corona-situationen är det fritt av individen att avstå och återkomma då man anser sig kunna träna igen.

KKSF styrelse har tolkat Folkhälsomyndighetens information:

Generella råd

- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
KKSF tolkning: Instruktören har rätta neka medlem eller anhörig tillträde till träning eller lokalen om denne kan misstänkas ha symtom, instruktör kan bryta träning i samband med sådan händelse.
- Personer över 70 år bör undvika offentliga miljöer och minska sociala kontakter och ska därför inte delta i gruppaktiviteter inomhus.
KKSF tolkning: Folkhälsomyndighetens riktlinjer gäller och personer över 70 nekas tillträde till träningslokal.
- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter.
KKSF tolkning: Medlemmar skall vara ombytta innan man deltar i träning eller går in i träningslokal.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
KKSF tolkning: Folkhälsomyndighetens riktlinjer gäller. KKSF har inget krav på munskydd, handskar eller visir i samband med träning. Skyddsutrustning som bärs får ej hindra träning och instruktör kan avvisa medlem som tränar om instruktören anser skyddsutrustningen är olämplig i samband med träning.
- Se till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera, exempelvis gymutrustning, efter varje persons användning. Torka av med desinfektionsmedel eller vanligt rengöringsmedel.
KKSF tolkning: KKSF undersöker just nu möjligheten till effektiv sanering av mattor och övrig utrustning. Vissa träningsformer och intensitet ändras och minimeras för att minska spridning av svett eller dylikt på mattor. Mattor kommer att låsas in så att inga utomstående kan använda mattorna när KKSF inte är närvarande i träningslokalen.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit och uppmana till god handhygien.
KKSF tolkning: KKSF har köpt in handsprit/desinfektionsmedel och kommer att uppmana till god handhygien. Uppmana till att minimera att handhälsa samt annan onödig kroppskontakt.

- Matcher, träningsmatcher och tävlingar kan genomföras under förutsättning att de utgår från den föreskrift och de rekommendationer som myndigheten tagit fram.
KKSF tolkning: Beslut om sådan verksamhet tas vid uppkomna tillfällen

Inomhusaktiviteter

- Begränsa om möjligt antalet deltagare i aktiviteterna.
KKSF tolkning: KKSF kommer att begränsa träningen så att man tränar med sina träningskompisar om max 4 personer per grupp under hela träningen. Mattytan ökas till maximal yta för att få distans mellan grupperna. Styrelsen överväger att inte ta in nybörjare barn under terminen. Aktiviteterna utformas så att onödigt kontakt minskar mellan individerna. Följ ordningslagen om max 50 personers-regeln.
- Se till att det finns tydlig skyltning av råden om att stanna hemma vid sjukdom och att ha god handhygien.
KKSF tolkning: KKSF anser att lokalansvarig(kommunen) har ansvar för detta, dock sprids information också via KKSF digitala kanaler samt påminns vid fysiska möten såsom träning
- Städa oftare toaletter och ytor som många tar i.
KKSF tolkning: KKSF anser att lokalansvarig(kommunen) har ansvar för detta. KKSF har redan påpekat detta för kommunen.
- Begränsa antalet åskådare och att undvika trängsel.
KKSF tolkning: Följ ordningslagen om max 50 personers-regeln. Endast en förälder eller anhörig i lokalen. Yttersta önskemålet är att förälder bistår med mattutläggning innan träning, lämna barn när träningen startar och återkommer och hämtar barn samt återställer mattor vid träningens avslut. Möblera om/ ta bort sittplatser för föräldrar och anhöriga. I annan möjlighet är att man som förälder deltar i träningen och inte är passiv.

Utomhusaktiviteter

Fysisk aktivitet utomhus uppmuntras och innebär betydligt mindre smittspridningsrisk.

KKSF tolkning: Planering för utomhusaktivitet skall genomföras. Detta medför att klädsel bör anpassas för aktiviteten och detta förmedlas kort tid innan träning startar på klubbens interna Facebooksida. Även plats kan ändras med kort varsel.

Utöver Folkhälsomyndighetens rekommendationer

Styrelsen har ändrat på träningsupplägget inomhus för att kunna hantera utmaningarna maa covid-19 enligt nedan.

- ***Instruktörsledd träning sker tisdagar och torsdagar.*** Fri träning söndagar. Beroende på tillgången på instruktörer kan träning ställas in på kort varsel. Detta meddelas i så fall på klubbens interna Facebooksida

- *Nya träningsstider.* Det kommer att ta mera tid att iordningställa inför träning med att hantera mattor och städning m.m.

1730-1750 Utläggning av mattor ev desinfektion av mattor

1750-1800 Upprop närvarokontroll

1800-1915 Träning (nybörjare barn och graderade barn/vuxna)

1915- Återställning och desinfektion av lokal

Träning kommer inte att vara blockbaserat (tex slag och spark under en tidperiod) utan alla moment i jujutsu kommer att tränas i olika former under passet. Denna ändring är till för att alla skall kunna träna jujutsu även om man ej kan delta under en period tex vid misstänkt smitta.