

ヘルシンボリ空手会



Covid19 Pandemi Riktlinjer

Version 0.1
November 2020



DOCUMENTHANTERING

Ver.	Datum	Revision	Signatur	Godkännande
0.1	2020-11-01	Utkast	Peter Stenfors	



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1	Förutsättningar	4
2	Krav	5
2.1	INNAN TRÄNINGEN:	5
2.2	UNDER TRÄNINGEN:	5
2.3	EFTER TRÄNINGEN:	6

1 Förutsättningar

Med anledning av det allvarliga läget kring smittspridning av Covid-19 har Helsingborg karateklubb tagit fram riktlinjer för hur vår träningsverksamhet ska bedrivas.

Vår Karate är en kontaktsport som i första hand bedrivs inomhus och ska vidta särskild försiktighet under pågående pandemi för att förhindra smittspridning.

Restriktioner och allmänna råd från Folkhälsomyndigheten är alltid grundläggande för vårt sätt att agera, båda som klubb och som individ.

Det är klubbens styrelse som ansvarar för att träningen i klubben sker enligt gällande restriktioner och riktlinjer.

2 Krav

2.1 Innan träningen:

- Alla handtag, räcke upp till salen ska spritas av innan träningspasset börjar.
- Alla elever ska sprita av händer innan de kommer in i salen
- Alla tränare ska sprita av händer innan de kommer in i salen
- Utvisar elever någon form för symtom ska de omgående skickas hem
- Det får max vara 20 personer i träningssalen på samma tidpunkt
- Ombyte bör ske hemma
- All utrustning som ska användas under träningen ska spritas av
- Eleverna får inte samlas i hallen vid träningssalen om det inte är min 2 meters avstånd

2.2 Under träningen:

- Utvisar elever någon form för symtom ska de omgående skickas hem
- Träna i mindre grupper. (det får max vara 20 personer i salen på samma tidpunkt)
- Min 2 meters avstånd mellan eleverna
- Min 2 meters avstånd mellan elev och tränar
- Ingen kontakt
- Inga parövningar
- Ingen mitts träning mellan elever
 - KNATTETRÄNING: undantag är mitts träning mellan föräldrar och eget barn
- Ingen fysisk kontakt mellan elev och tränar
- Utrustning, vattenflaskor eller dylikt får inte delas
- Innan träning vid ribbstolar ska de spritas av
- Innan träning vid ribbstolar ska eleven sprita av händer
- Efter träning vid ribbstol ska eleven sprita av händer
- Händer spritas av löpande under träningen
- Ingen Kiai eller andningsövningar

2.3 Efter träningen:

- Eleverna spritar av händer innan de lämnar salen
- Eleverna lämnar salen med avstånd till varandra (min 2 meter)
- Eleverna får inte samlas i hallen vid träningsalen om det inte är min 2 meters avstånd.
- Alla handtag, räcke upp till salen ska spritas av efter att träningspasset är avslutat

Det du gör nu!
Gör en skillnad för oss alla!