Träningspolicy med hänvisning till Covid-19

Med anledning av den senaste tidens situation med Covid-19 och Corona pandemin har Högdalens Budoklubb satt ihop en extra policy för samtliga av våra medlemmar.

Denna är framtagen för att vi i stor utsträckning som möjligt ska kunna utföra vår träning på ett säkert och tryggt sätt för alla inblandade.

- Du som tränar ska vara fullt frisk när du kommer till dojon, det innebär symtomfri i minst 48 timmar, detta gäller även om du har nära familjemedlemmar (de som du främst lever ihop med) som har eller har haft symtom.

- Dina träningskläder ska med fördel tvättas eller bytas ut mellan varje träning.

- Medtag vattenflaska, då vi ej kommer acceptera att någon lämnar dojon under pågående träning. Detta innefattar även toalettbesök.

- Innan varje träning ska du ha tvättat händerna noga, vi kommer också erbjuda handsprit i direkt anslutning till mattan för dig att använda innan och efter träningen samt i samband med att du behöver dricka.

- Vi kommer mellan varje pass att sprita av mattan, detta kan medföra att träningen blir något förkortad ibland, då vi måste vänta på att spriten dunstat, vi hoppas ni har förståelse för det.

- För att minska antalet personer i dojon kommer vi inte ha plats för åskådare under träningen. Prioriteringen måste vara att alla som vill träna ska få vistas i lokalen. Det finns plats utanför att sitta och vänta.

- Slutligen vill vi påpeka att alla som kommer till oss för att träna också har ett eget ansvar!
  Är du i riskgrupp? Har du haft symtom? Eller är du bara orolig? Vi följer de riktlinjer som Riksidrottsförbundet och folkhälsomyndigheten har utfärdat.
  Vi gör vad vi kan för att du som utövare ska känna dig trygg, men vi är som känner till en kontaktsport, och vi kan inte utesluta att du som utövare måste vidröra någon annan under träningen.