

# DJU COVID-19 anbefalinger

25. februar 2021

Vores COVID-19 retningslinjer og anbefalinger baserer sig på de generelle anbefalinger fra Sundhedsmyndighederne og fra Danmarks Idrætsforbund – 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 f.eks. 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.

Med virkning fra mandag den 1. marts gælder nedenstående:

For idrætten består de særlige restriktioner i følgende:

- Al indendørs idræt og foreningsaktiviteter skal holde lukket
- Der gælder et forsamlingsforbud på 25 personer for udendørs idræt.
- Professionel idræt er fortsat undtaget
- Tilladelsen til 500 tilskuere inkl. deltagere er ikke længere tilladt, hverken udendørs eller indendørs

Sundhedsmyndighedernes generelle anbefalinger skal følges. Hvis man har de mindste sygdomstegn, bliver man hjemme.

## NEDENSTÅENDE RETNINGSLINJER OMHANDLER KUN UDENDØRS IDRÆT, DA INDENDØRS IDRÆT FORTSAT IKKE ER TILLADT

- **Forsamlingsforbud**  
5 personer frem til den 6. april 2021  
25 personer for udendørs idræt
- **Mundbind**  
Frem til foreløbig den 5. april 2021, skal der bæres mundbind i offentligt tilgængelige steder indendørs – også idrætsfaciliteter og klubhuse.

Kravet om mundbind gælder for alle på 12 år og derover. Der skal ikke bæres mundbind under selve idrætsaktiviteten – det gælder både udøvere, træner og dommere.

- **Foreningslokaler**  
Toiletter, opbevaringsskure mv. må gerne holdes åbne for opbevaring og kortvarige ophold

Minimer brug af omklædningsrum eller klublokale.

- **Kropsafstand & træning**  
Kampsport er tilladt. Opfordringen er at minimere andelen af tid med kropskontakt, særligt ansigt-til-ansigt-kontakt. Forudsat at der er ekstra stor opmærksomhed på de øvrige anbefalinger - særligt ved hygiejne og forebyggelse af kontaktsmitte.

Man kan f.eks. træne uchi-komi, Atemi Kihon, Kumite, JJ-teknik med stående afslutninger, Jiyo Waza/Frit forsvar, reaktionsbanetræning, mm.

Alle skal møde op så omklædt som muligt og man skal tage hjem før næste gruppe kommer.

Det skal sikres, at antallet af aktive i på træningsarealet reguleres. Forsamlingstætheden må ikke komme under 4 kvm pr person – og max. det tilladte antal i forhold til forsamlingsforbud.

Det anbefales at man ved hver træning noterer deltagerne ned, så alle deltagere i en træning vil kunne kontaktes efterfølgende.

- **Sektionering**

Det gældende forsamlingsforbud skal altid respekteres. Idrætsaktiviteter såvel træning som konkurrencer må dog gerne opdeles i sektioner, så længe der ikke flettes på tværs af sektioner. Der må altså godt være flere adskilte grupper til stede på samme idrætsfacilitet - dog kun så længe, at der er tale om forskellige grupper, der hver især holder sig indenfor forsamlingsforbuddet.

Man må dog fortsat gerne opdele et hold i f.eks. to grupper, hvis hver gruppe har egen træner og træningsforløb. Dvs. 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.

Der skal være en træner eller frivillig til stede pr. gruppe, når der er tale om aktiviteter for børn og unge.

Hvis der er flere grupper til stede på den samme idrætsfacilitet, skal man sikre, at der er tilstrækkelig afstand mellem grupperne, så de ikke udgør én samlet gruppe. Anbefalingen er, at der er mindst 2 meter mellem hver bane. Det er muligt at inddеле store baner i mindre zoner. Her anvendes kegler, toppe, snor, skillevægge eller anden tydelig markering, der klart afgrænser banen/zonen.

Deltagerne til aktiviteterne skal straks ved ankomst til idrætsfaciliteten placere sig i den gruppe, som de deltager i under aktiviteten. Grupperne må ikke flettes, og deltagere må ikke skifte mellem forskellige grupper under aktiviteten. Dommere, frivillige og andre officials må dog gerne være gennemgående og deltage i flere grupper.

- **Sociale aktiviteter**

Frem til foreløbig den 5. april 2021 bør alle sociale aktiviteter i forbindelse med idrætsaktiviteter aflyses. Dette gælder fx fester, fællesspisning, klubaftener mv., og anbefalingen omfatter både sociale aktiviteter før og efter idrætsaktiviteter, ligesom det også gælder for selvstændige arrangementer.

- **Rekvisitter & udstyr**

Svedabsorberende udstyr som f.eks. sandsække, plethandsker og boksehandsker mv. bør ikke være tilgængeligt. Medlemmerne medbringer eget udstyr. Hvis dette ikke er muligt, skal der være særskilt opmærksomhed på rengøring af fælles kontaktflader.

I tilfælde hvor redskaber og fælles udstyr ikke meningsfuldt kan afsprittes løbende under aktiviteten, bør hænder (det kropslige kontaktpunkt) afsprittes løbende.

Hyppig og grundig rengøring af fælles kontaktpunkter skal som minimum ske én gang dagligt og oftere ved mange berøringer.

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)

## **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/smitteopsporingen 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.

## Landsholdet

Professionel idræt er fortsat undtaget, og må derfor gerne træne indendørs. Judo Danmark og Ju-Jitsu Danmark har indberettet hvilke kæmpere, der er undtaget.

- **Rejser - 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