



2021-01-23

# Handlingsplan Pandemi 2020 version 6

## Version 6:

**Uppdaterad med nya riktlinjer gällande från 1 Juli 2021 210701**

**Uppdaterad enligt ny tillfällig pandemilagstiftning och förbundets rekommendationer  
2021-01-23**

**Uppdaterad med nya regler för karantän i Fas 3 2020-10-13**

**Uppdaterad med Fas 3 2020-07-06**

**Uppdaterad Fas 2 enligt råd från Svenska Budo & Kampsportsförbundet 2020-06-11**

Att öppna klubben efter en pandemi kommer ställa nya krav på föreningen, instruktörer och utövare. Det kräver att alla arbetar tillsammans och hela tiden har klubbens medlemmars och i förlängning samhällets bästa i åtanke.

## Utbildning

Alla instruktörer kommer behöva utbildas innan vi kan öppna verksamheten. Det som alla måste ha samsyn på är

- Städning
- Hygien
- Begränsningar av antal tränande
- Restriktioner från FHM

Varje sektion i LBK ska arrangera detta för sina medlemmar då kraven skiljer sig mycket mellan Kendo och BJJ.

Det är mycket ansvar som läggs på instruktörerna för att se till att alla regler följs. Det är viktigt att LBK och sektionsstyrelserna finns tillgängliga för frågor och även att stötta instruktörerna där det behövs. Varje stil ska ha ansvarig som kan vara en kontaktperson för uppföljning av hur det fungerar i verksamheten.



2021-01-23

**Instruktörerna** måste föregå med gott exempel och sköta städningen samt utbilda våra medlemmar i hygien och städning så att alla är med på vad som gäller. De har även befogenhet att avvisa personer för träningen om de inte följer de restriktioner som finns.

**Sektionerna är ansvariga** för att det alltid finns material i lokalen för att kunna sköta hygien. Detta inkluderar tvål, handsprit, pappershanddukar och någonstans att slänga förbrukat materiel. Städutrustning måste alltid finnas så att ytor kan desinfekteras mellan varje pass. Saknas något av detta ska verksamheten ställas in om det inte går att få fram ersättning på kort varsel.

På grund av det instabila läget där rekommendationer snabbt kan ändras ska sektionsrepresentanten alltid meddela huvudstyrelsen om träning startas upp eller stängs ned så att klubben vet vad som händer. Detta på grund av att vi nu anpassar till svensk lagstiftning och den juridiska personen Linköpings Budoklubb är huvudstyrelsen.

## Träning

I dagsläget så ser LBK att öppningen sker i tre steg där steg ett redan är aktivt. Att gå mellan stegen kräver ett beslut från LBKs huvudstyrelse.

### Fas 1 Social distansering

Träning som kan bedrivas utan kontakt mellan utövare kan fortsätta som vanligt om man kan garantera att man kan följa FHMs rekommendationer och har fått huvudstyrelsens godkännande.

- Alla utövare ska kunna tvätta händerna innan träningen
- Utövare ska kunna röra sig fritt på 10 kvadratmeter träningsyta.
- Antalet utövare för inte överskrida max antal tillåtet i lokalen. Se appendix 1 för definition av detta.
- Mellan passen ska det vara minst 10 minuters paus så att lokalen kan utrymmas innan nästa pass börjar. Detta för att undvika trängsel.
- Instruktionen ansvarar för att ingen trängsel uppstår vid in och utpassering.



2021-01-23

- Man ska vara symptomfri två dagar för att kunna vara med på träningen. Symptom som avses är följande:
  - hosta
  - feber
  - andningsbesvär
  - snuva
  - nästäppa
  - halsont
  - huvudvärk
  - illamående
  - muskel- och ledvärk
- Om möjligt ska träningen bedrivas utomhus.

## Fas 2: Öppning av träning

När FHM anser att det är säkert att börja idrotta i grupp igen så kommer vi öppna även för kontaktsporter men med vissa begränsningar. Vi anser att ju mer kontakt utövare har med varandra ju större risk är det att föra smitta vidare. För att begränsa antalet direkta kontakter så kommer vi begränsa antalet tränande på passen samt hur många olika individer man tränar med. Det är upp till de tränade att bedöma om det är lämpligt att delta i träningen. Tillhör man eller umgås regelbundet med någon som tillhör en riskgrupp så är det inte lämpligt att vara med på träningen. Träningen får startas när sektionen har fått huvudstyrelsens godkännande.

### Alla idrotter:

- Alla utövare ska kunna tvätta händerna innan och under träningen
- Alla rekommendationer från FHM gällande storlek på grupp och liknande ska efterlevas. Se appendix 1 för mer information.
- Mellan passen ska det vara minst 10 minuters paus så att lokalen kan utrymmas innan nästa pass börjar.
- Instruktören ansvarar för att ingen trängsel uppstår vid in och utpassering.



2021-01-23

- Externa instruktörer kan användas vid enstaka tillfällen såsom läger men då är det bra om närkontakt kan undvikas samt att instruktören är informerad om de regler som gäller för klubben.
- Håll avstånd till varandra, förutom det som är nödvändigt för idrotten
- Låna inte utrusning av varandra
- Se till att det finns tydlig skyltning av råden om att stanna hemma vid sjukdom och att ha god handhygien i alla träningslokaler.

## Idrotter med kontakt

- Under den första tiden tränar man endast med en person per pass.
- Det ska ha gått minst 48 timmar innan man tränar med en annan person.
- Varje träningspar ska kunna träna avskilt från andra tränande. Det vill säga ha en dedikerad yta i träningslokalen.
- Om någon bryter mot reglerna och tränar med någon annan inom tidsbegränsningen stängs båda av från all träning.
- Fri träning utanför schemalagda pass får endast ske med godkännande från en ansvarig instruktör och sker enligt tidigare nämnda regler.
- Ingen träning på andra klubbar om man tränar en kontaktsport. Har man tränat på annan klubb är det två veckors karantän från träning inom LBK som gäller. Detta kan dock anpassas efter stil beroende på hur mycket kontakt det är mellan utövare på passen.
- Man ska ha varit symptomfri inom de senaste 14 dagarna för att få vara med på träningen. Symptom som avses är följande:
  - hosta
  - feber
  - diarrée
  - andningsbesvär
  - snuva
  - nästäppa
  - halsont
  - huvudvärk
  - illamående



2021-01-23

- muskel- och ledvärk

## Fas 3:

I nästa steg så kan man öppna för att ha en större grupp med tränande. Beslut om detta görs per sektion i samråd med LBKs styrelse.

### Alla idrotter:

- Alla utövare ska kunna tvätta händerna innan och under träningen
- Alla rekommendationer från FHM gällande storlek på grupp och liknande ska efterlevas. Se appendix 1 för mer information.
- Mellan passen ska det vara 10 minuters paus så att lokalen kan utrymmas innan nästa pass börjar.
- Instruktören ansvarar för att ingen trängsel uppstår vid in och utpassering.
- Externa instruktörer kan användas vid enstaka tillfällen såsom läger men då är det bra om närkontakt kan undvikas samt att instruktören är informerad om de regler som gäller för klubben.
- Håll avstånd till varandra, förutom det som är nödvändigt för idrotten
- Låna inte utrusning av varandra
- Se till att det finns tydlig skyltning av råden om att stanna hemma vid sjukdom och att ha god handhygien i alla träningslokaler.

### Idrotter med kontakt

- Deltagarna på passen kan delas upp i grupper upp till och med fyra personer som kan träna tekniker och sparring med varandra.
- Det ska ha gått minst 24 timmar innan man tränar med en annan person.
- Varje träningsgrupp ska kunna träna avskilt från andra tränande. Det vill säga ha en dedikerad yta i träningslokalen.
- Om någon bryter mot reglerna och tränar med någon annan inom tidsbegränsningen stängs båda av från all träning.



2021-01-23

- Fri träning utanför schemalagda pass får endast ske med godkännande från en ansvarig instruktör och sker enligt tidigare nämnda regler.
- Har man tränat på annan klubb eller tävlat är det minst två dagars karantän från träning inom LBK som gäller. Detta kan dock anpassas efter stil beroende på hur mycket kontakt det är mellan utövare på passen.
- Om någon annan i hushållet har bekräftad Covid19 så ska man undvika träning till alla i hushållet varit symptomfria i två dagar.
- Man ska ha varit symptomfri inom de senaste 5 dagarna för att få vara med på träningen. Symptom som avses är följande:
  - hosta
  - feber
  - diarrée
  - andningsbesvär
  - snuva
  - nästäppa
  - halsont
  - huvudvärk
  - illamående
  - muskel- och ledvärk

Alla regler kan komma att uppdateras beroende på situationen. Vi måste även vara beredda på att backa ett steg om det behövs.

## Fas 4: Nedtrappning av restriktioner

Från den 1 juli 2021 gäller följande

- Råd till enskilda avseende idrotts- och fritidsverksamhet att tas bort i sin helhet.
- Deltagartak höjs för privata sammankomster. För inomhusarrangemang kan upp till 50 deltagare tillåtas. Om deltagarna anvisas en sittplats kan upp till 300 deltagare tillåtas. För arrangemang utomhus gäller maximalt 600 deltagare utan anvisad sittplats, respektive 3 000 deltagare som anvisas en sittplats.
- Detta betyder att Linköpings Budoklubb återgår till att träna utan några speciella restriktioner gällande gruppstorlek eller tid mellan träningen.



2021-01-23

- Max antal tränade per pass är 50 personer. Det behöver inte längre vara en paus mellan passen så länge som det totala antalet personer i lokalen överstiger 50 person.
- Om någon annan i hushållet har bekräftad Covid19 så ska man undvika träning tills alla i hushållet varit symtomfria i två dagar.
- Man ska ha varit symtomfri inom de senaste 2 dagarna för att få vara med på träningen. Symptom som avses är följande:
  - hosta
  - feber
  - diarrée
  - andningsbesvär
  - snuva
  - nästäppa
  - halsont
  - huvudvärk
  - illamående
  - muskel- och ledvärk



2021-01-23

# Appendix 1

Max antal personer i "Stora Dojon" under fas 3, Björnkärrsgatan 14

Den lokal som Linköpings Budoklubb ansvarar för är Björnkärrsgatan 14. Övriga lokaler hyrs av kommunen och hangaren och där anpassar vi verksamheten efter hyresvärdens uträkningar.

Personal och ledare **räknas ej** med i detta maximalt antal personer som får vistas i lokalen samtidigt<sup>1</sup>

På Björnkärrsgatan 14 gäller följande regler för antal personer

**Träningsytan:** 21 personer

**Omklädningsrum herrar:** 2 personer + 1 person i lilla rummet

**Omklädningsrum damer:** 2 personer

**Café:** 8 personer

**Gymdelen:** 1 person per avdelning

För att ändå begränsa möjligheterna för trängsel får det vara högst **två ledare** per pass.

<sup>1</sup>Svenska Budo och Kampsportsförbundets Riktlinjer för träning gällande från 25 januari 2021