



2020-06-11

# Handlingsplan Pandemi 2020

## Version 2:

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.

**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.



2020-06-11

Saknas något av detta ska verksamheten ställas in om det inte går att få fram ersättning på kort varsel.

## 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

Det är där vi är just nu, maj månad 2020, social distansering råder och grupper med mer än 50 personer är förbjudet.

Träning som kan bedrivas utan kontakt mellan utövare kan fortsätta som vanligt om man kan garantera att man kan följa FHMs rekommendationer

- Alla utövare ska kunna tvätta händerna innan träningen
- Utövare ska kunna röra sig men ändå hålla två meters avstånd till varandra
- 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.



2020-06-11

## 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.

### Alla idrotter:

- Alla utövare ska kunna tvätta händerna innan och under träningen
- Alla rekommendationer från FHM gällande storlek på grupp och liknande ska efterlevas.
- 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.
- Mellan alla pass städas träningsytan enligt anvisning.



2020-06-11

- 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
  - muskel- och ledvärk
  -

## Fortsättning

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. Denna fas kommer antagligen vara tills FHM anser att smittan är helt under kontroll och de flesta restriktioner har släppts.

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