



Uppdaterade rekommendationer!

Med anledning av den kraftigt ökande smittspridningen i Region Stockholm har regionen valt att skärpa tidigare rekommendationer. Den skärpningen får tyvärr konsekvenser på vår verksamhet.

All träning för våra medlemmar född 2004 och tidigare är tills vidare helt inställd till dess vi får klargörande från Riksidrottsförbundet och Svenska Judoförbundet när det gäller tolkningen av delar av de nya rekommendationerna.

För samtliga barngrupper, födda 2005 eller senare, fortsätter träningarna som tidigare dock med än mer skärpt in-/utpassering genom att hämtning och lämning sker utomhus utanför respektive lokals entré/ytterdörr för att ytterligare minimera risken för trängsel.

TRÄNINGSMÅL

För att medverka på träningen ska du:

- Vara född 2005 eller senare (yngre än 15 år)
- Vara ren och helt frisk
- Vara ombytt (samtliga omklädningsrum kommer vara stängda tills vidare) till tvättad och ren judodräkt (eller andra träningskläder) när du kommer
- Vänta utomhus utanför respektive lokals entré/ytterdörr till dess att tränaren välkomnar in
- Ha med en påfylld vattenflaska
- Sprita händerna innan du kommer in i hallen/dojon
- Endast aktiva är tillåtna att vistas i träningslokalen under träningspassen, lämning och hämtning av aktiva sker utomhus vid respektive entré/ytterdörr vid respektive lokal

Ansvarig huvudtränare följer rådande riktlinjer för säker träning med avseende på avstånd och anpassning efter omständigheter. Anpassningar som kan innebära att passet avslutas lite tidigare eller börjar lite senare för att undvika onödig trängsel.

Om ni har frågor eller funderingar rörande IK Södras inställning till träning, tävlingar och läger framöver kontaktar ni i första hand Jim Jimmerholt på jim.jimmerholt@iksodra.com