

Regler inför VT2021 baserade på FHMs riktlinjer (Covid-19) för Budo Höör IF, träning i Budohallen Höör

Innan träning

- Mår man inte bra stannar man hemma, endast fullt friska elever/instruktörer/föräldrar är välkomna
- Efter hemkomst från område/land med hög smitta så kom inte till träningslokalen under kommande 14 dagar
- Kom ombytt
- Kom i rätt tid, begränsningar gällande tider inför/efter träningspass, gäller både elever och instruktörer
- **Inga föräldrar i lokalen (Kommunens regler för lokalen)**
- Ta med egen vattenflaska
- Samtliga deltagare skall tvätta alternativt sprita av händerna innan träning
- Ingång sker via normala entrén, ta med skor och placera dessa vid nödutgången i borte ändan av Budohallen på skohyllan

Träningstider Budohallen (med utrymme för elever att lämna mattan i god tid innan nästa pass kliver på)

Jujutsu Kai, Måndagar

- Knatte, 18.15-19.00

Jujutsu Kai, Onsdagar

- Mon, nybörjare/vita - 4 mon (orange), 18.00-18.55
- Mon, 3 mon (grön) - 1 mon (brun), 19.05-20.05

Jujutsu Kai, Söndagar

- Knatte, 10.00-10.55
- Mon, nybörjare/vita - 4 mon (orange), 11.00-11.55
- Mon, 3 mon (grön) - 1 mon (brun), 12.05-13.05

Gruppindelning under träningen

- Redan vid uppställning sker indelning i fasta par, instruktör ansvarar för detta
- Den träningskompis man hamnar med blir den person man tränar med under hela passet, inget byte under träningspasset
- Uppvärmningen sker endast med sin träningskompis

Efter träning

- Utgång för samtliga sker via nödutgången i borte ändan av Budohallen där skorna placerats i samband med träningspassets början

Före/under/efter träning

- Kaffemuggar, glas och bestick i lokalen tas bort/får ej användas. Vid behov får man ta med eget

Styrelsen

Budo Höör IF