

Regler inför HT2020 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 föräldrar, elever och instruktörer
- 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
- Kyu, 19.15-20.30 (15 min extra träning efter för de som önskar)

Jujutsu Kai, Onsdagar

- Mon, 18.00-19.00
- Kyu, 19.15-20.30 (15 min extra träning efter för de som önskar)

Jujutsu Kai, Söndagar

- Knatte, 10.00-10.55
- Mon, 11.10-12.10
- Kyu, 12.25-13.25
- Dan, 13.40-15.00

Tenjin Shinyo Ryu Jujutsu, Måndagar

- Shoden, 18.30-20.30

Kung Fu, Lördagar

- Alla, 11.00-13.00

Kung Fu, Söndagar

- Alla, 10.00-12.00

Gruppindelning under träningen

- Redan vid uppställning sker indelning i grupper, instruktör ansvarar för detta
- Den grupp man hamnar i blir den grupp man tränar med under hela passet, inget byte av grupper får ske under träningspasset
- Uppvärmningen sker endast med de i den egna gruppen

Efter träning

- Utgång för samtliga sker via nödutgången i borte ändan av Budohallen där skorna placerats i samband med träningspassets början
- Personer som av olika anledningar är kvar i hallen av olika skäl (väntar på syskon, tränar/instruerar i flera grupper) skall tvätta/sprita sig igen innan nästa pass börjar

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