

## Jetsmark Judoklub

CVR. 31672856  
v/Arne Nøhr  
Sneppevej 4, Kaas  
9490 Pandrup  
Mobil 40 27 29 19

[formand@jetsmarkjudoklub.dk](mailto:formand@jetsmarkjudoklub.dk)



Moseby 27.juli 2020

### Ny sæsonstart 10.august 2020

Vi indleder sæsonen stille og roligt, med én ugentlig træning, nemlig hver mandag fra 18.00 – 19.30.

**På et info-møde i Jetsmark Judoklub mandag den 27.juli, blev man enige om følgende gældende retningslinjer, vedrørende kommende (gen)opstart af træningen i Jetsmark Judoklub.**

---- 0 ----

- 1/ Alle skal møde omklædte og klar til træning, - med nyvasket Gi, samt naturligvis hænder og fødder!
- 2/ ALLE skal afspritte hænderne inden man går ind i klubbens lokaler.
- 3/ Ingen velkomsts/glædesløb på gangene eller i Dojoen! (Kys og kram er no go!)
- 4/ **Indgang** til Dojoen gennem omklædningslokalet! – **Udgang** modsatte side! (**Ensrettet**)
- 5/ Fælles opvarmning og faldøvelser. – på afstand !
- 6/ Klubbens Dojo deles op i 5 afsnit med plads til max. 4 personer i hvert afsnit/gruppe.  
Hver gruppe får et nummer eller farve, og skal altid træne sammen, for at undgå for stor kontakt mellem alle. (Der skal være passende sikkerhedsareal med trænere på midterlinjen.)
- 7/ Medlemmerne i hver gruppe, skal/må kun træne med **hinanden**, - og ikke blande sig med de øvrige.
- 8/ Max 2 forældrepar, - eller 4 personer (fortrinsvis nye forældre) på ”forældre-bænken” i Dojoen.  
(Øvrige henvises til ”Forældrehulen” på 1.salen, - hvor man selv står for behørig afstand!)
- 9/ Træneren skal vejlede og undervise uden fysisk kontakt til eleverne. (Træner bruger fast makker)
- 10/ Efter eventuel drikke- og/eller tisse pause skal man afspritte sig, inden træningen genoptages.  
(Egen drikkedunk **skal** medbringes. – INGEN må stå i kø ved vandhaner!)
- 11/ Forældre og pårørende må være indstillet på en ekstra lille ”Tjans”; - Måtter og toiletter rengøres efter endt træning – og kontaktflader skal afsprittes.

**Hvis man oplever symptomer på eventuel sygdom, efter en træning, - skal man straks meddele dette på mobil 40 27 29 19 (Arne) som herefter giver alle besked.**

Føler man sig ”Skidt tilpas” inden en træning: **BLIV HJEMME** – med ønsket om god bedring.

Pga. Coronakrisen står vi alle med en ny (og svær udfordring) – men vi må prøve...

- Alle husker tydeligt, at de første træningsaftener var svære, - men vi lærte det, - så vi **kan helt sikkert** også lærer de nye tiltag, og må være indstillet på denne træningsform indtil videre...

Pbv. Jetsmark Judoklubs  
bestyrelse og trænere  
Arne Nøhr