



BRØNDBY JUDO KLUB

INDENDØRS JUDO STARTER OP IGEN

10. juni 2020

Nu må vi endelig træne indendørs igen.

Vores planer for genåbning er blevet godkendt, og vores dojo er blevet gjort klar til, at vi kan træne judo igen efter de sundhedsmæssige retningslinjer, der er meldt ud for vores sport.

Så nu glæder vi os rigtig meget til at se jer til træning i vores dojo (træningssal).

For at vi kan leve op til retningslinjerne, er det vigtigt at alle hjælper til med at overholde følgende:

- **Gå tidligst ind i dojoen 5. minutter før din træning** - vent udenfor hallen, hvis du møder tidligere op
- **Forlad dojoen hurtigt efter træning** - så alle er helt ude, før de næste dukker op
- **Vær så omklædt som muligt hjemmefra.** Vores omklædningsrum må kun benyttes af seniorhold - og der er begrænsning på hvor mange personer, der må være i rummet samtidigt
- **Vask gi** før hver træning - **vask hænder og fødder** før du tager afsted til træning
- **Man skal holde sig hjemme, hvis man har symptomer** som feber, hoste eller muskelømhed – og gå straks hjem selv ved milde symptomer

Vores træning kommer til at foregå, så den følger judo forbundets retningslinjer. Dem kan du se her:

<http://dju.dk/wp-content/uploads/2020/06/DJU-brev-om-gen%C3%A5bning-efter-Corona.pdf>

Vi starter allerede **torsdag d. 11/6**, hvor vi rykker indenfor med de to hold, der ellers skulle have trænet udendørs:

- Forældre/Barn kl. 17.00 - 18.00
- Børn/Ungdom + Senior kl. 18.30 - 19.30

Fra næste uge kommer vi til at træne med næsten samme hold og tider, som vi har gjort før nedlukningen. Du kan se hold og tider herunder.

Tid	Hold
Mandag	
18:00 - 19:30 (møde tidligst 17:55)	Kamphold (Børn/Ungdom + Senior)
Tirsdag	
17:30 - 18:45 (møde tidligst 17:25)	Børn/Ungdom
19:00 - 20:30 (møde tidligst 18:55)	Senior
Onsdag	
18:00 - 19:30 (møde tidligst 17:55)	Judo4All
Torsdag	
17:00-17:50 (møde tidligst 16:55)	Forælder/Barn
18:05-19:00 (møde tidligst 18:00)	Børn/Ungdom
19:15-20:45 (møde tidligst 19:10)	Senior

Vi ses i dojoen

Hilsen

Trænere og bestyrelse

Brøndby Judo Klub