



Riktlinjer för förening gällande träning i Karate med anledning av COVID-19.

Karate är en kontaktsport som i första hand bedrivs inomhus och ska vidta särskild försiktighet under pågående pandemi för att förhindra smittspridning. FHMs rekommendationer för idrotten är grundläggande och varje enskild förening bör noggrant sätta sig in i dessa och hålla sig uppdaterad vid förändringar i restriktioner och allmänna råd. Varje förening har olika förutsättningar och det är viktigt att styrelsen i föreningen tar ansvar utifrån den verksamhet man leder:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/verksamheter/information-till-idrotts--och-traningsanlaggningar/>

Praktiska råd för träning i Karate:

- Utövarna ska uppmanas att stanna hemma vid minsta symtom.
- Träna i mindre grupper.
- Minimera kontakt, t.ex. genom att fokusera på Kata och Kihon, undvika parövningar som Bunkai och mittsträning. Undantaget är elitträning i Kumite där träffar får ske i poänggivande syfte. Undvik Kiai på nära avstånd till varandra.
- Ni ska kunna hålla rekommenderat avstånd, ca 2 m, till varandra i dojon.
- Ombyte bör ske hemma.
- Dela inte utrustning, vattenflaskor eller dylikt.
- Lokalen ska kunna erbjuda möjligheter till att hålla noggrann hygien, dvs. handtvätt/handsprit.
- Om möjligt bedriva utomhusträning.

Tävlingsverksamhet och landslagsverksamhet omfattas av särskilda riktlinjer.

Vid frågor maila: sarah@swekarate.se.