

# Judoinfo

## från Judo Dojo Norrköping

### Med anledning av utbrottet av Coronavirus – Information från Judoförbundet

(Denna information delas även med aikidosektionen)

Hej!

Vi önskar er alla välkomna tillbaka till en fortsatt härlig träningstermin efter sportlovet.

Coronavirus utbrottet är som ni vet en ny influensa som spridit sig till många länder. För att minska risken för spridning och allvarlig sjukdom är det viktigt att vi följer folkhälsomyndighetens rekommendationer som finns på (<https://www.folkhalsomyndigheten.se/>).

Det viktigaste är som vanligt att tvätta händerna med tvål och vatten samt sprita av dem ofta, att inte peta sig i ansiktet eller klia sig i ögonen när man inte har nytvättade händer. Bra information och svar på frågor finns att läsa på denna länken (<https://www.health.harvard.edu/blog/as-coronavirus-spreads-many-questions-and-some-answers-2020022719004?fbclid=IwAR2XW0IipVO2FhpMTzR6XEzofhfpH3j08xaFLdWZWesGcrUyX4cplBhHjVI>).

De som har symptom på smitta (feber, hosta och andningssvårigheter) bör ringa till 1177 vårdguiden för att få vägledning om vad den ska göra. De som har frågor om Coronaviruset och smittspridning i allmänhet kan ringa till 113 13 där finns alltid möjlighet att få information och svar på frågor. Vad vi vet om virusets möjlighet till överlevnad på ytor pekar på att de överlever några timmar på olika ytor. Vi vet också att man kan vara smittad utan att ha symptom.

Alltså rekommenderar vi de barn och vuxna som varit i något av de coronadrabbade områdena (Vilka områden det rör sig om finns listat på webbplatsen [Krisinformation.se](https://www.krisinformation.se) och på Folkhälsomyndighetens webbplats) att göra ett träningsuppehåll på 14 dagar efter hemkomsten. Det vill säga den tid det beräknas ta tills man inte smittar andra. Just nu pekar allt på att barn under 15 år klarar coronaviruset bra men det finns begränsad kunskap om de kan smitta andra barn eller vuxna. Eftersom judo är en fullkontaktsport där vi kommer väldigt nära varandra är risken stor att träning med en som smittar skulle kunna medföra en ökad smittorisik. Sprid gärna informationen i era klubbar/distrikt.

Vänliga hälsningar, Arbetsgruppen för idrottsmedicin



Svenska Judoförbundet

Huvudkontoret [info@judo.se](mailto:info@judo.se) [www.judo.se](http://www.judo.se)

