

NEDERLANDS:

Budō in NL

(English version below)

Informatie en richtlijnen voor veilige budō training tijdens COVID-19

Disclaimer: *Dit document met informatie en richtlijnen is opgesteld in samenwerking met meerdere dōjō in Nederland, op basis van het advies van het Nederlandse Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieuhygiëne (RIVM), de All Japan Kendo Federation (ZNKR) en bestaande (en lopende) studies over virusuitbraken en overdraagbare ziektes. De volgende richtlijnen zijn op basis van huidige observaties van wetenschappelijk naslagwerken en overheidsvoorschriften. Dit document moet daarom ook niet gezien worden als medisch advies.*

Versie: 1.90 (22-05-2021)

Om een veilige training te waarborgen voor iedereen, is het belangrijk dat een ieder dezelfde regels op gelijklopende wijze te interpreteren en voorgeschreven regels volgen om het risico om van infectie voor jezelf of anderen te minimaliseren. Dit wil zeggen:

- *Wanneer je behoort tot de high-risk groep (65-70 jaar en ouder; eerdere gezondheidswaarn zoals met hart en longaandoeningen¹) wordt bij deze afgeraden om op dit moment mee te doen aan groepsactiviteiten. Dit is met uitzondering van mensen die al gevaccineerd zijn.*

Meer details verder in dit document, maar een beknopte versie van de huidige restricties zijn:

- *Geén training in groepsverband.*
- *Ruimte binnen de dōjō bij meerdere groepjes moet vooraf duidelijk afgebakend zijn.*
- *Duo's (max 2/3 personen) mag, maar mogen niet wisselen per training.*
- *Maximaal 30 personen per locatie, dit is inclusief jeugd en/trainers.*
- *Geén gebruik van openbare douches, kleedkamers, etc.*
- *Indien mogelijk, thuis omkleden.*
- *Verplicht mondkapje voor iedereen.*
- *Verplicht faceshield voor mensen met Bogu*

Voorafgaande aan de training wordt er verwacht dat de onderstaande checklist gelezen wordt. Beantwoord de vragen zo goed mogelijk naar waarheid. Wees eerlijk naar jezelf en naar anderen! Dit is niet om individuen te weren, maar om de veiligheid van iedereen en hen in hun omgeving te kunnen waarborgen. Blijf thuis als:

- *Je je ziek (zelfs als je denkt dat het iets anders was) voelt of ziek bent geweest op korte termijn. Blijf thuis voor een periode van twee weken vóór overleg met het clubbestuur over het weer bij training voegen.*

¹ <https://www.rivm.nl/en/novel-coronavirus-covid-19/risk-groups> en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/groups-at-higher-risk.html>

- *Je in contact bent geweest met iemand waarvan bevestigd is dat die persoon positief op COVID-19 is bevonden, en kom niet naar training! Wederom, blijf thuis voor een periode van twee weken vóór overleg met het clubbestuur over het weer bij training voegen.*
- *COVID-19 manifesteert zich niet perse met hevige symptomen. Veel geïnfecteerden krijgen zeer milde symptomen, en in sommige gevallen helemaal geen. Maar vergis je niet, een COVID-19 infectie varieert ontzettend op basis van je leeftijd, gezondheid en nog een groot scala aan andere variabelen.*
- *Let extra op bij de volgende symptomen, zelfs wanneer deze zeer mild of kort zijn, bijvoorbeeld een dag of twee²: in het bijzonder een verhoogde temperatuur, een droge hoest (dit zou zelfs kunnen voelen als een lichte verkoudheid), en reukverlies. Als je een van deze symptomen ervaart, kom dan niet naar training! Isoleer jezelf en neem contact op met je huisarts.*
- *Communiceer dit op voorhand met je trainer en het clubbestuur voordat je naar training komt indien je deze symptomen ervaart, en bij twijfel, blijf dan thuis. Riskeer het niet om anderen te besmetten.*

Basis informatie over COVID-19 en infectie van SARS-CoV-2

Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) wordt veroorzaakt door infectie door het SARS coronavirus 2 (SARS-CoV-2). De ziekte manifesteert zichzelf, variërend van zéér milde symptomen (soms verkeerd geobserveerd als asymptomatisch) tot zeer heftige symptomen. De incubatietijd is ongeveer vijf dagen³. Op dat punt begint de infectie van anderen, maar kan het nog steeds 2 dagen duren voordat de symptomen van het virus zich tot uiting brengen⁴. De hoogste kans op infectie en verspreiding van het virus is vijf dagen nadat de eerste symptomen zich voordoen⁵. De infectie verspreidt zich voornamelijk via twee routes: aanrakings-infectie⁶, het aanraken van oppervlaktes die al geïnfecteerd zijn met virusdeeltjes (de oppervlakte of het object heet fomite), gevolgd door aanraking van neus, mond en ogen. De tweede mogelijkheid is door het inhaleren van druppels die virusdeeltjes bevatten, uitgeblazen via de longen van een al geïnfecteerd persoon. SARS-CoV-2 verspreidt zich niet direct via de lucht, maar kan zich via vocht in de lucht verspreiden⁷. Hoewel aanrakings-infectie niet veel infecties veroorzaakt in dit scenario, is het nog steeds belangrijk om handen op regelmatige basis te wassen en desinfecteren!

² <https://www.rivm.nl/en/novel-coronavirus-covid-19> en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

³ <https://www.acpjournals.org/doi/10.7326/M20-0504>

⁴ <https://www.nature.com/articles/s41591-020-0869-5>

⁵

https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2765641?utm_campaign=articlePDF%26utm_medium%3darticlePDFlink%26utm_source%3darticlePDF%26utm_content%3djamainternmed.2020.0.2020

⁶

<https://theconversation.com/viruses-live-on-doorknobs-and-phones-and-can-get-you-sick-smart-cleaning-and-good-habits-can-help-protect-you-133054>

⁷

<https://theconversation.com/coronavirus-drifts-through-the-air-in-microscopic-droplets-heres-the-science-of-infectious-aerosols-136663>

Infectie door het virus en *budō*

Op dit moment zijn er nog zeer weinig studies gemaakt om het volledige risico tijdens sportevenementen en -activiteiten te kunnen begrijpen en inzien. Er zijn echter een aantal gebeurtenissen die vertaald kunnen worden naar *kendō* en dergelijke trainingen. Van deze gebeurtenissen kunnen ideeën genomen worden om te begrijpen welke voorzorgsmaatregelen er getroffen moeten worden. Hoe dan ook kunnen we een aantal punten analyseren en samenvatten die we moeten begrijpen:

- *Het hoogste risico op infectie is door vocht inhalering.*
- *De hoogste uitstoot van virusdeeltjes in vocht in de lucht is tijdens het zwaar/intens ademen/schreeuwen en tijdens intense fysieke oefeningen⁸. Dit is extra duidelijk gezien met infectie gebeurtenissen tijdens het oefenen van een koor⁹ en in een fitness studio¹⁰. In het geval van het koor is er zelfs de veilige afstand van 1,5 meter in acht genomen, wat de infectie niet tegenhield.*
- *Een opbouw van vocht in de lucht in ruimtes/kamers met slechte ventilatie. Zelfs een normaal gesprek hebben zonder afsluitend beschermend mondkapje verhoogd het risico op infectie aanzienlijk¹¹.*
- *Langdurige blootstelling in een kleine ruimte met een geïnfecteerd persoon¹².*
- *Het dragen van een masker (dat mond en neus compleet afsluit) kan het risico op infectie voor anderen aanzienlijk verminderen¹³.*

Gelet op deze punten, stellen wij dan ook de volgende punten ter formulering als richtlijnen voor veilige *budō* training:

- *Mocht je met meerdere mensen trainen en een of meer richtlijnen niet kunnen volgen (bijvoorbeeld training in een ongeventileerde ruimte, wisselende partners), dan wordt training ten zeerste afgeraden, aangezien dit het risico op verspreiding van het virus erg vergroot.*
- *Geen toeschouwers toegestaan.*
- *Iedere *budōka* is verplicht een gezichtsmasker te dragen tijdens groepsactiviteiten zolang dit nog verplicht gesteld worden vanuit de overheids- en RIVM richtlijnen. Er zijn momenteel meerdere verkopers op de markt die gezichtsmaskers (of delen) promoten voor verschillende systemen. Zo lang deze onvolledig afdekkend zijn (lees niet aansluitend om mond én neus/volledig gezicht) of nog niet getest zijn, en dus geen medische garantie geven, zullen deze maskers als onveilig/onverantwoord worden beschouwd door het RIVM en door ons.*

⁸ https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/8/20-0633_article

⁹ <https://www.latimes.com/world-nation/story/2020-03-29/coronavirus-choir-outbreak>

¹⁰ https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/8/20-0633_article

¹¹ <https://www.pnas.org/content/early/2020/05/12/2006874117>

¹² <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2765378>

¹³ <https://www.acpjournals.org/doi/10.7326/M20-1342>;

<https://www.groupeveillecovid.fr/wp-content/uploads/2020/04/Ma-Potential-utilities-of-mask-wearing-and-instant-hand-hygiene-for-fighting-SARS-CoV-2.pdf>

- *Geen training in kleine en/of slecht geventileerde ruimtes. Het meest ideale zou een lage opkomst van beoefenaars in een grote, goed geventileerde, hal zijn.*
- *In de kleedkamers en zaal: draag een masker, praat zo min mogelijk met elkaar, kleed snel om (het liefst vooraf thuis) en draag bij aan een veilige afstand (1,5 m minimum).*
- *Warming up en stretching is belangrijk om blessures te voorkomen. Echter is het aanbevolen om de warming up binnen de zaal zo kort en effectief mogelijk te houden, om de volledige trainingstijd maximaal te benutten. Wanneer mogelijk, wordt dan warm en stretch zo veel mogelijk buiten het gebouw (of dōjō).*
- *Ventileer de dōjō zoveel mogelijk. Als dit niet mogelijk is, probeer dan minder dan zestig minuten te trainen in dezelfde zaal. De lucht raakt na verloop van tijd verzadigd en het risico op infectie verhoogd.*
- *Creëer zoveel mogelijk ruimte tussen de verschillende paren/groepjes, het liefst nog meer dan de minimum van 1.5 m op advies van het RIVM. De All Japan Kendo Federation's (AJKF) richtlijnen voor veilige training tijdens COVID-19 geven aan van 1.5 m tot 2 m¹⁴.*
- *Probeer zoveel mogelijk die 2 meter breed per budōka in beide kanten in de zaal te rekenen voor een veilige afstand qua training. Kendoka bewegen tijdens de training, en tenzij iedereen perfect synchroon zou bewegen zou onderlinge afstand minder kunnen zijn. We gaan bij de volgende berekening uit van veilige afstand voor een groepje van 2 in een sessie van kiri-kaeshi. Een zaal van 10 meter breed, zou dus zo'n per 4 meter (lengte) 2 kendōka per training kunnen huisvesten.*
- *Voor degene die willen komen trainen, is een pre-registratie voor iedere training vereist. Dit zorgt er voor dat het maximum aantal budōka per trainingssessie niet over het maximaal aantal personen per m² gaat. Hierbij worden ook de ouders van junioren, nieuwe mensen die komen kijken of bezoekers in meegerekend. Op het moment dat er niet geregistreerd is vooraf, weiger dan de personen toegang tot de dōjō.*
- *Wanneer er gereisd wordt naar en van de dōjō, zorg dan dat je zoveel mogelijk gebruikt maakt van eigen vervoer, en limiteer het gebruik van afgesloten openbaar vervoer zoals bus en trein. Als er gecarpoold wordt, probeer dan samen te rijden met de mensen van dezelfde vaste groep van tijdens de training (2 á 3 personen) om het herleiden van eventuele infectiehaarden beter te kunnen traceren. Het wordt hoe dan ook aangeraden om in de auto (als kleine, afgesloten ruimte) een mondkapje te dragen.*
- *Zowel met reguliere bezoekers als nieuwkomers en kijkers die interesse hebben om een keer te zien en/of mee te doen is het belangrijk om door de voorgaande checklist te gaan aan het begin van dit document. Dit is belangrijk om te doen aan het begin van iedere training.*

Toegevoegde regels voor een veilige terugkomst naar de dōjō

In toevoeging op de voorgaande punten, willen we graag de volgende aanradingen doen voor een veilige terugkomst naar de dōjō voor alle budō:

- *Controleer of er geen specifieke regels zijn opgesteld voor jouw trainingsfaciliteiten, opgelegd door de verhuurder en/of gemeente.*

¹⁴ <https://www.kendo.or.jp/en/information/20200412/>

- *Let op de maximum toegestane aantal personen, opgelegd door de overheid voor groepsbijeenkomsten en sporters. Zorg dat de trainer van de groep duidelijk vastgesteld is.*
- *Houd goed zicht op de capaciteit van de zaal en verminder het aantal aanwezigen indien nodig.*
- *Houd een up-to-date lijst van alle aanwezigen bij voor én na iedere training bij (in geval van een nieuwe infectieverspreiding is het op deze manier beter te traceren).*
- *Controleer wanneer mogelijk de lichaamstemperatuur van iedere binnenkomer via elektronische thermometer bij de ingang en weiger toegang tot de dōjō bij een temperatuur hoger dan 38° C.*
- *Gebruik alleen eigen materiaal! Als dit niet mogelijk is, zorg dan dat er voor én na iedere training gedesinfecteerd wordt.*
- *Probeer de training niet overhaast op te pakken en meteen voluit te gaan. Let goed op voor mogelijke blessures door het gemis van training over een langere periode voor alle leden.*
- *Alle richtlijnen in dit document zijn onder voorbehoud van mogelijke aanpassingen zonder notificatie, in het geval dat de overheid en/of het RIVM met nieuwe berichtgeving komt.*

ENGLISH: **Budō in NL**

Information and guidelines for a safe *budō* practice during COVID-19

Disclaimer: *This document containing information and guidelines was created in collaboration with multiple dōjō in the Netherlands using advice from the Dutch National Institute for Public Health and the Environment (RIVM), the All Japan Kendo Federation (ZNKR) and existing (and ongoing) studies to viral outbreaks and transmitted diseases. The following guidelines are based on current observation of scientific literature and government regulations and are not to be seen as medical advice.*

Version: 1.80 (10-11-2020)

In order to ensure safe practice for everyone we all need to play along and follow certain rules in order to minimize the risk of infecting oneself or others. This means:

- *if you are part of the high-risk group (65-70 years and older; prior health issues for example with your respiratory or cardiac system¹⁵) we highly discourage you from participating in any group activity at this point.*

More information further in this document, but a short checklist for the current restrictions are:

¹⁵ <https://www.rivm.nl/en/novel-coronavirus-covid-19/risk-groups> and <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/groups-at-higher-risk.html>

- *During all times, keep 1.5m distance.*
- *No vocalisation of ki-ai.*
- *No group sessions.*
- *With multiple groups of 4, allocated spaces in the dōjō have to be clearly visible.*
- *Duo's (max 2) are allowed, but can not switch during each training day.*
- *Maximum of 30 people per location, this number includes youth and trainers.*
- *No usage allowed of public changing rooms, showers, etc.*
- *Change at home.*
- *Full face mask (mouth and nose) required for everyone above age 13.*
- *Mandatory full-face shield for those with Bogu*

Before training please read the checklist and points below, and answer the questions for yourself. Please be as honest as possible! This is not to target you, but to ensure the safety of everyone in your surroundings. Please stay home if:

- *you feel sick or have been sick (even if you think it was something else) do not come to practice! Please stay home for a 2 week self-quarantine before talking to us about rejoining practice.*
- *you have been in contact with a known COVID-19 positive person do not come to practice! Please stay home for a 2 week self-quarantine before talking to us about rejoining practice.*
- *COVID-19 does not manifest itself in severe symptoms. Many infected people exhibit very mild symptoms, sometimes even perceived as no symptoms at all. But make no mistake, a COVID-19 infection varies highly dependent on your age, health and many more parameters.*
- *Please watch out for the following symptoms even if very mild or only for a day or two¹⁶: particular elevated temperature and dry cough (this can just feel like you would have a mild cold, and feel off), and loss of smell. If you experience any symptoms, do not come to practice! Isolate yourself and in case contact your healthcare professional.*
- *Please communicate this with your teacher before you come to practice if you feel off in any way. And if in doubt please stay home and do not risk the infection of others.*

General information about the of COVID-19 and infection of SARS-CoV-2

Coronavirus disease 2019 (COVID-19) is caused by the infection with the SARS coronavirus 2 (SARS-CoV-2). The disease can manifest itself varying from almost no symptoms (mistakenly observed as asymptomatic) to severe symptoms. The incubation period is around 5 days¹⁷, and at that point infection of others begins, but it still takes around 2 days before the onset of

¹⁶ <https://www.rivm.nl/en/novel-coronavirus-covid-19> and <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

¹⁷ <https://www.acpjournals.org/doi/10.7326/M20-0504>

symptoms¹⁸. Highest infection rate is 5 days after symptoms manifests¹⁹. Infection can occur via two main routes: smear infection²⁰, touching surfaces already contaminated with viral particles (the surface or object is called fomite), and then touching nose or mouth. Or infection by inhaling droplets containing viral particles excreted by the lung of an already infected person. SARS-CoV-2 is not airborne, but can only spread via droplets²¹. Smear infections seem to be a lesser mode of entry. But you still have to wash and disinfect your hands on a regular basis!

Infection with the virus and *budō* training

At this point very few studies have been made to fully understand the infection risk during sporting events. But some events occurred that could be somewhat translated to *kendō* practice. From these events ideas can be taken to understand the precautions we need to take. But we can break down a few points that we have to understand:

- *Highest risk is due to droplet inhalation.*
- *Highest excretion of viral particles in droplets occurs when exhaling strongly/intense physical exercise²². This has been shown with infection events during a choir practice²³ and in a fitness studio²⁴. In the choir case even safe distancing has been practiced but did not prevent infection.*
- *Build up of droplets in areas/rooms with poor ventilation. Even normal speaking without protective mask can increase the risk of infection in a room²⁵.*
- *Long term exposure in a small area with an infected person²⁶.*
- *Wearing simple cotton masks (over mouth and nose) can already decrease the risk of infection for others²⁷.*

Taking these points into consideration we propose to formulate the following guidelines for *kendō* practice:

¹⁸ <https://www.nature.com/articles/s41591-020-0869-5>

¹⁹ https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2765641?utm_campaign=articlePDF%26utm_medium%3darticlePDFlink%26utm_source%3darticlePDF%26utm_content%3djamainternmed.2020.2020

²⁰ This is a nice overview article about this topic:

<https://theconversation.com/viruses-live-on-doorknobs-and-phones-and-can-get-you-sick-smart-cleaning-and-good-habits-can-help-protect-you-133054>

²¹ This is a nice overview article about this topic:

<https://theconversation.com/coronavirus-drifts-through-the-air-in-microscopic-droplets-heres-the-science-of-infectious-aerosols-136663>

²² https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/8/20-0633_article

²³ <https://www.latimes.com/world-nation/story/2020-03-29/coronavirus-choir-outbreak>

²⁴ https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/8/20-0633_article

²⁵ <https://www.pnas.org/content/early/2020/05/12/2006874117>

²⁶ This is just one example of this: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2765378>

²⁷ <https://www.acpjournals.org/doi/10.7326/M20-1342>;

<https://www.groupeveillecovid.fr/wp-content/uploads/2020/04/Ma-Potential-utilities-of-mask-wearing-and-instant-hand-hygiene-for-fighting-SARS-CoV-2.pdf>

- *With the new restrictions in mind, practicing Budo with large groups is no longer allowed. Per practice session, the limit is currently set to individual practice only. A modification that can be implemented to still allow more people to practice would be to split up sessions in blocks. I.e.: a 2-hour-session can be split in 2 shorter 1-hour-sessions.*
- *If you are practicing with multiple people and cannot follow one or more of the guidelines (e.g. training in an unventilated space, different partners) during one training session, it is highly recommended not to continue or engage in practice as this increases the risk of viral spread and droplet creation.*
- *Spectators are not allowed.*
- *Vocalised ki-ai is not allowed.*
- *Every kendōka needs to wear a face mask as long as group-activities are required to do so by RIVM and government regulations. There are several equipment resellers at this moment proposing different protection systems on sale. As long as these protection systems do not cover both mouth and nose, and if there is no medical guarantee, they will be considered unsafe by both the government and us.*
- *No practice in small unventilated rooms. Best would be to have a low number of practitioners in a larger hall.*
- *When in the changing rooms and dōjō: wear a face mask, do not talk to each other, change quickly or preferably at home, and practice distancing (1.5 m minimum).*
- *It is recommended to avoid warming up inside the training hall for very long, in order to maximize the kendō practice. Wherever possible, stretching and warm-up should be done before practice outside the dōjō.*
- *Close distance practice (like tsuba-zeriai and waza like hiki) is no longer allowed.*
- *Ventilate the dōjō as much as possible. If this is not possible, try to spend less than 60 minutes in the unventilated room. The air will eventually be saturated and risk of contamination will increase over time.*
- *Create as much space as possible between pairs of kendōka, preferably even more than the minimum 1.5 m set by the RIVM. The All Japan Kendo Federation's guidelines for safe practice during COVID-19 state between 1.5 m and 2.0 m²⁸.*
- *Try as much as possible to keep this set distance between Kendoka at all times for both directions in the hall. Kendoka will be moving during practice, and unless everyone would be moving in perfect synchrony, the distance would be less. With the following calculation, we are assuming safe distance during a group of 2 people for a session of kiri-kaeshi. A hall of about 30 meters long would be able to have about 1 group of practitioners for every 4 meters.*
- *For those who want to come to practice, pre-registration for every practice is required. This will ensure that the maximum amount of budōka per training session does not exceed the maximum allowed persons per m². This includes parents for juniors, new attendees or visitors. When not registered in advance, please do not allow more people than allowed into the dōjō.*
- *When travelling to and from the dōjō, please make sure to use your own transport and limit movement with public transportation as much as possible. When carpooling, if possible, try to drive together with the designated training partners to have a better*

²⁸ <https://www.kendo.or.jp/en/information/20200412/>

capability of tracing the virus in case of a new spread. Since we are talking about a small confined space, the advice is to wear a facemask.

- *Both with regular attendees but especially with “new” people interested to come and watch/join, please make sure to go through the checklist at the start of this guideline-document before entering the practice space, every time.*

Additional rules for safe return to the dōjō

In addition to these, we would recommend the following points for a safe return to regular training for all *budō*:

- *Check if there are no special rules for your training facilities, imposed by the local administration.*
- *Pay attention to the maximum number of participants allowed by the government. Clearly indicate the person in charge of the practice.*
- *Pay attention to the maximum capacity of the hall used and reduce if necessary the number of attendees.*
- *Keep an up-to-date list of presences before the start of each practice (in the event of a new infection round, it will be easier to locate and trace the virus).*
- *Check if possible the body temperature of each participant by electronic thermometer at the entrance of the dōjō and refuse anyone with a temperature higher than 38° C from entering and participating.*
- *Use only personal equipment and if this is not possible, disinfect before and after practice.*
- *Do not hurry to restart your practice, pay attention to any possible injury due to lack of exercise of your members.*
- *All above guidelines are subject to change without notice in case of new governmental decisions.*