



Retningslinjer for genåbning af indendørstræning

Klubberne må genåbne fra d. 21. april 2021 for børn og unge **under** 18 år. – dvs. til og med 17 år. og voksne **over** 70 år. For voksenmålgruppen mellem 18 år. og 69 år. er forhåbningen at indendørstræningen kan genoptages fra d. 6. maj. Det er forsat muligt at træne udendørs med op til max. 50 personer under organiserede forhold, forudsat at nedenstående restriktioner og anbefalinger overholdes. Derudover er det også muligt at afholde udendørs Åbent Hus-arrangementer.

DTaF anbefaler, at man i klubberne finder ud af, hvordan man skaber sikre træningsrammer jf. retningslinjer fra DIF fra 16. april 2021 (<https://www.dif.dk/da/forening/raad-og-viden-om-idraetsudvikling/corona> (Faneblad **RETNINGSLINJER FOR IDRÆTSAKTIVITETER**)) i samarbejde med kommunen, hvis klubben benytter kommunale lokaler.

Forsamlingsforbud: Overhold til enhver tid forsamlingsforbuddet og vær opmærksom på, at også trænere, dommere, forældre tæller med i det samlede max antal:

- Det er tilladt at træne **indendørs** med børn og unge i hold af max. 25 personer inkl. træner.
- Det er tilladt at træne **indendørs** for personer over 70 år. i hold af max. 25 personer inkl. træner.
- Det er tilladt at træne **udendørs** i hold af max 50 personer inkl. træner.
- Det er tilladt at opdele en sal i flere sektioner med flere træningsgrupper, så længe hver gruppe har egen træner samt plads nok – der skal være 4 kvm. pr. person i træningslokalet. Altså som minimum skal træningslokalet være 100 m². før I kan facilitere en træning for 25 personer, inkl. Træner. Der skal være min. 2 meter mellem hver gruppe og sektionerne skal være **TYDELIGT** markeret med kegler eller lignende.
- I sidste ende er det op til den lokale magtudøvende myndighed at vurdere om restriktionerne overholdes. Så vær opmærksom på jeres lokale kommunale retningslinjer.

Sygdom? Gør det klart for klubbens medlemmer, at de ikke må møde op, hvis de har symptomer på sygdom. Bliver et medlem konstateret smittet anbefales det at alle, som har trænet på samme hold som medlemmet, testes for Corona. Se evt. [DIFs anbefaling vedrørende smittehåndtering](#).

Coronapas: Der er her forskellige retningslinjer som skal følges.

- Der er ikke et krav om at man skal kunne påvise en negativ corona-test for at deltage indendørstræning, for børn og unge under 18 år. Der er ligeledes ikke krav om at trænere der træner denne målgruppe skal fremvise et gyldigt coronapas (negativ test, tidligere syg med corona eller vaccineret).
- Det er et krav at alle udøvere over 70 år. som træner indendørs skal have et gyldigt coronapas.
- Der er ikke krav om et gyldigt coronapas ved udendørstræning.

Træningszonens størrelse: Der skal være et træningsareal på minimum 4 kvm. pr. person.

Afstandskrav: Sundhedsstyrelsens anbefalinger er at der så vidt muligt holdes minimum 1 meters afstand under fysiske anstrengelser i træningen. Da taekwondo også er en kontaktsport, kan det ikke undgås nærkontakt for visse træningsgrupper. Her anbefales det at have en fast træningspartner under træningen,



som et forsøg på at formindske antallet af øvelser hvor flere personer har kontakt med hinanden. Ligeledes er det anbefalet at sammensætte træningen, så der er mindst muligt ansigt-til-ansigt kontakt.

Rengøring: Sørg for hyppig rengøring, særligt af fælles træningsudstyr.

Hygiejne: Lav særlige regler for håndhygiejne fx håndvask ved ankomst og afgang fra træning. Sørg desuden for, at der er håndsprit (70-85%) tilgængelig. Kan brug af fælles redskaber ikke undgås, så lav klare aftaler om fx afspritning før og efter brugen af disse.

Voksen/forælder tilstedeværelse: Det er tilladt at have de antal voksne med til træningen, som er nødvendige for en god gennemførelse. Forsamlingsloftet er forsat 25 inkl. alle. Gør her som i plejer og ellers tænker at i vil gribe det an.

Det er ikke tilladt at have forældre som venter i klubben, mens deres børn træner – dette skyldes at klubben som udgangspunkt er lukket for alle voksne mellem 18 år. og 69 år.

Sektionsopdeling:

- Der må gerne opstilles flere grupper af 50 personer (sektionsopdeling) så længe der er tale om særskilt træning på holdene og afstandskravene er overholdt.
- Hvert hold skal have tilknyttet en træner. Hverken trænere eller holddeltagerne må have kontakt på tværs af holdene.
- Opstilling af flere grupper skal have en afstand på min. 2 meter imellem hver gruppe. Sektionsopdelingen skal være **TYDELIGT** markeret med kegler eller lignede.
- Man må således **ikke** afholde en samlet graduering opdelt i to hold selvom der er en træner tilknyttet begge hold. Men man må gerne afholde to særskilte gradueringer ved siden af hinanden på samme tid.

Turneringer: Vær opmærksom på, at forsamlingsforbuddet også gælder for turneringer. Der må således gerne afholdes turneringer **udendørs** så længe forsamlingsforbuddet på max 50 personer overholdes. Publikum, dommere, trænere osv. er inkluderet i forsamlingsforbuddet på max 50 personer. Særligt gælder det her, at sådanne arrangementer **IKKE** må sektionsopdeles ved flere deltagere end forsamlingsforbuddet. Dog er det tilladt at afholde tidsforskudte arrangementer ved mange deltagere eller hvis deltagerne er betydeligt geografisk spredt.

Kurser, uddannelse og mødeaktivitet: Kan afholdes med op til 50 personer (inkl. undervisere), så længe det foregår **udendørs**.

Åbent Hus-arrangementer for ikke-medlemmer: Der kan arrangeres åbent hus eller andre rekrutteringsaktiviteter med op til 50 personer (inkl. arrangørerne), så længe det foregår **udendørs** (se mere i [DIF's Q&A](#), s. 6).

Sociale arrangementer: Kraftig anbefaling om at aflyse **alle** fysiske sociale arrangementer foreløbig frem til d. 6. maj 2021.



I skal være specielle opmærksomme på:

Kihap skal undgås eller reduceres kraftigt – Vi ved det er svært, men råb og skrig øger smittespredning væsentlig!

At der skal være 1 meter mellem hver udøver når der er fysisk aktivitet.

At medlemmerne ved ankomst bliver inddelt i grupper ved sektionsopdelt træning.

At der sker hyppig rengøring af kontaktpunkter.

At træningsredskaber (sparke pads/pudder mm.) skal rengøres efter brug og ikke må skifte mellem udøvere – Brug helst eget udstyr.

At alle tager hjem umiddelbart efter træning.

At der lægges en tidsmargen på fx 15-20 minutter ind imellem hver træning, så grupperne ikke mødes hvis der trænes på tidsforskudte hold. Ligeledes kan I nå at lufte ud mellem træningerne.

Ved sparring:

Man undgår skift af makker under træningen.

Infight skal undgås/minimeres kraftigt.

Brugen af beskyttelses udstyr (veste, hjelme arm og ben beskyttere) skal minimeres – Personligt udstyr er at foretrække. Der må ikke skiftes udstyret mellem udøvere uden først at have været grundigt rengjort/desinficeret.

Al beskyttelses udstyr rengøres efter brug.

At fysisk kontakt minimeres hvis dette ikke kan undgås – Overvej evt. beskyttende tiltag ved ansigt-til-ansigt kontakt.

Det er altid en god ide at holde sig opdateret i DIF's Q&A, hvor man kan finde svar på mange af de spørgsmål eller udfordringer der måtte opstå.

Ved sparring og yderligere spørgsmål er klubbernes bestyrelse velkommen til at kontakte udviklingskonsulent, Mikkel Køster, på 4047 6235 eller udvikling@taekwondodenmark.dk

Med sportslig hilsen

DTaF's bestyrelse

Revideret d. 20.04.2021