



DTaF's tillægsretningslinjer vedr. opstart af indendørstræning.

DTaF anbefaler, at man i klubberne finder ud af, hvordan man skaber sikre træningsrammer jf. retningslinjer fra DIF fra 8.juni 2020 (link under dette) i samarbejde med kommunen, hvis klubben benytter kommunale lokaler.

<https://www.dif.dk/da/forening/raad-og-viden-om-idraetsudvikling/corona> (Faneblad **RETNINGSLINJER FOR IDRÆTSAKTIVITETER**)

HER ER DIF'S QUICK GUIDE TIL UDFORMNING AF RETNINGSLINJER I KLUBBERNE EFTER 8.JUNI:

Foreningsidrætten kan langt om længe sættes i gang. I den forbindelse er der en række ting, I bør forholde jer til. Vi har samlet de væsentligste her.

Sygdom? Gør det klart for klubbens medlemmer, at de ikke må møde op, hvis de har symptomer på sygdom.

Husk afstand: Sørg for, at der er min. 4m² gulvareal pr. person – og hvis det er muligt, så hold to meters afstand under træningen (en meter i det offentlige rum).

Forsamlingsforbud: Overhold til enhver tid forsamlingsforbuddet (pr. 8. juni: 50 pers.) og vær opmærksom på, at også trænere, dommere, forældre og andre tilskuere tæller med i det samlede antal på max 50.

Når fysisk kontakt ikke kan undgås: Hvilke tiltag kan I indføre, som kan minimere varigheden af kontakt ansigt-til-ansigt?

Rengøring: Sørg for hyppig rengøring, særligt af kontaktpunkter som fx dørhåndtag, fælles træningsremedier, omklædningsrum, toiletter, klublokale mv. Dette er et særligt opmærksomhedspunkt for jer, der har egne faciliteter (husk også køkkener, frokoststuer mv.).

Hygiejne: Lav særlige regler for håndhygiejne fx håndvask ved ankomst og afgang fra træning. Sørg desuden for, at der er håndsprit tilgængelig. Bruger I fx fælles måtter, så lav klare aftaler om fx afspritning før og efter adgang på måtter, brug af fælles redskaber mv.

Voksentilstedeværelse: Der skal tilknyttes en voksen ved hold for børn og unge. De skal hjælpe med at sikre særlig fokus på at forebygge opbygning af tætte forsamlinger.

Turneringer: Vær opmærksom på, at forsamlingsforbuddet også gælder for turneringer, hvor det samlede antal turneringsdeltagere ikke må overskride 50 personer (inkl. dommere, officials, træner mv.). Se også DIF's retningslinjer.

Ikke en eneste Taekwondo faciliteter er ens, så vi tror på, at i som trænere og ledere kan håndtere den opgave ude i klubberne med udgangspunkt i jeres facilitet og de muligheder og begrænsninger det giver.

I skal være specielle opmærksomme på:

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

At der skal være 4kvm per person i træningssalen.

At der skal være 2 meter mellem hver udøver når der er fysisk aktivitet

At forsamlingsforbuddet på max 50 skal overholdes

At medlemmerne ved ankomst bliver inddelt i grupper ved flere sale i træningsfacilitet.

At der er 10 minutter mellem hvert hold

At der sker god udluftning mellem hvert hold

At der sker hyppig rengøring af kontaktpunkter



DTaF's tillægsretningslinjer vedr. opstart af indendørstræning.

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

Vi anbefaler, at omklædningslokaler og brusefaciliteter ikke benyttes før der ligger helt klare regler for rengøring hverdag og efter hvert hold. – Lad medlemmerne komme omklædt. – Skal rengøres minimum en gang dagligt

Ved sparring:

Man må ikke skifte 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.

Yderligere spørgsmål rettes til:

Formand, Søren Holmgård Knudsen, formand@taekwondo.dk 2466 4872

Med sportslig hilsen

DTaF's bestyrelse