



Der er igen åben for udendørs træning i hele Danmark. Indendørs træning er fortsat nedlukket.

Trods en fortsat nedlukning af indendørs træning bliver det fra 1. marts 2021 muligt at træne udendørs igen med op til max 25 personer under organiserede forhold, forudsat at nedenstående restriktioner og anbefalinger overholdes.

Det er fortsat **IKKE** tilladt at træne indendørs, undtaget specifikke udøvere på landsholdene, hvor der gælder særlige restriktioner og retningslinjer.

DTaF anbefaler, at man i klubberne finder ud af, hvordan man skaber sikre træningsrammer jf. retningslinjer fra DIF fra 24. februar 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 **udendørs** i hold af max 25 personer inkl. træner.
- Før og efter træning (uden for selve træningszonen) er det gældende forsamlingsforbud stadig på **max 5 personer** (for Bornholm gælder det max 10 personer).
- Det er tilladt at opdele et hold på over 25 personer i flere grupper, så længe hver gruppe har egen træner og træningsforløb. 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](#).

Corona test: Det er ikke et krav at man skal kunne påvise en negativ Corona test for at deltage i udendørs træning.

Træning under organiserede forhold: For at kunne træne udendørs i grupper på op til 25 personer skal der være tale om træning arrangeret af en klub. Det er således stadig ikke tilladt at fx 12 personer mødes spontan til træning udendørs.

Før og efter træning: Gør det klart for eleverne, at de ikke må ankomme til træningszonen i grupper på over 5 personer (10 pers. for Bornholm). Sørg for at kun 5 elever forlader træningszonen ad gangen når træningen er overstået. Træningszonen kan evt. markeres, således det er tydeligt for udefrakommende at se hvor det er tilladt at være op til 25 personer.

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



Husk afstand: Sørg for at der holdes to meters afstand under fysiske anstrengelser i træningen (en meter ved stillestående aktiviteter).

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

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.

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

Sektionsopdeling:

- Der må gerne opstilles flere grupper af 25 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 25 personer overholdes. Publikum, dommere, trænere osv. er inkluderet i forsamlingsforbuddet på max 25 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: Ved fysisk fremmøde er forsamlingsforbuddet på max 5 personer (10 pers. for Bornholm) stadig gældende.

Sociale arrangementer: Kraftig anbefaling om at aflyse **alle** fysiske sociale arrangementer foreløbig frem til d. 5. april 2021.

Ikke en eneste Taekwondo facilitet 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. Tjek evt. [DIF's hjemmeside for inspiration til hvordan man kan holde dampen oppe i klubberne.](#)

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 2 meter mellem hver udøver når der er fysisk aktivitet.

At forsamlingsforbuddet skal overholdes – Max 25 personer inkl. træner (uanset alder) indenfor træningszonen. Og max 5 personer (10 pers. for Bornholm) når man opholder sig uden for træningszonen.

At medlemmerne ved ankomst bliver inddelt i grupper ved sektionsoptaget 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.

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 end måtte opstå.

Ved sparring og yderligere spørgsmål er klubbernes bestyrelse velkommen til at kontakte Covid-19 ansvarlig:

Tina Kim Sloth (**OBS! Ny mailadresse:** graduering@taekwondodenmark.dk)

Med sportslig hilsen

DTaF's bestyrelse

Revideret d. 26.02.2021