



Retningslinjer for genåbning af indendørstræning

Klubberne må nu have åbent for alle aldersgrupper indendørs – der skal dog skelnes mellem tre grupper; under 18 år., mellem 18- og 69 år. og over 70 år.

DTaF anbefaler, at man i klubberne finder ud af, hvordan man skaber sikre træningsrammer jf. retningslinjer fra DIF fra 8. maj 2021 (<https://www.dif.dk/da/forening/raad-og-viden-om-idraetsudvikling/corona>) (Faneblad **GÆLDENDE RETNINGSLINJER FOR IDRÆTSAKTIVITETER**) i samarbejde med kommunen, hvis klubben benytter kommunale lokaler.

Forsamlingsforbud:

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

Forsamlingsforbuddet for idræts- og foreningslivet følger det generelle forsamlingsforbud.

- Det er tilladt at træne **indendørs** med hold af max. 25 personer.
- Det er tilladt at træne **udendørs** i hold af max 75 personer.
- 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](#).

Kontaktsport:

Her bliver der skelnet mellem tre aldersmålgrupper.

- Gruppen under 18 år. må gerne have fysisk kontakt til træning.
- Gruppen over 70 år. må gerne have fysisk kontakt til træning.
- Gruppen mellem 18- og 69 år. må **IKKE** have fysisk kontakt i løbet af træningen. Her skal træningen planlægges således at alle øvelser bliver gennemført uden fysisk kontakt.
 - Spark og slag må gerne udføres til sparkepude og lign. – **HUSK** afsprøjtning af udstyr inden en anden udøver skal sparke/slå til sparkepuden.



Ved sparring (for målgrupperne; under 18 år. samt over 70 år.:

Undgå skift af makker under træningen.

Personligt beskyttelsesudstyr er at foretrække. Der må ikke skiftes udstyret mellem udøvere uden først at have været grundigt rengjort/desinficeret.

Al beskyttelses udstyr rengøres efter brug.

Blande aldersgrupper i samme træningsgruppe:

Det er tilladt at blande aldersgrupper således at eks. unge udøvere på 16 år. træner sammen med de voksne udøvere. Her gælder at **ALLE** over 18 år. forsat viser et gyldigt coronapas inden træning. Derudover må der ikke udøves idræt med kropskontakt, hvis der er personer mellem 18- og 69 år. til stede.

Omlædning og bad:

Det er tilladt at benytte omlædningsfaciliteterne samt benytte bad i forbindelse med træning. Det anbefales at holde minimum 1 meters afstand og gerne 2 meter, så vidt muligt.

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. (til og med 17 år).
- Det er et krav at alle udøvere over 18 år. som træner indendørs skal have et gyldigt coronapas.
 - Gyldigt coronapas: Negativ test som er foretaget inden for 72 timer, tidligere syg med corona (max. 180 dage siden) eller færdigvaccineret.
- Der er ikke krav om at trænere der træner nogle af målgrupperne samt øvrige nødvendige voksne (forældre til små børn eller lignende) skal fremvise et gyldigt coronapas.
- Der er ikke krav om et gyldigt coronapas ved udendørstræning.

Kontrol af Coronapas:

Foreningen eller facilitetsejeren har pligt til at sikre, at alle voksne udøvere fra 18 år og derover har gyldigt coronapas - uden dette, kan udøveren ikke få adgang til de indendørs idrætsfaciliteter.

- Træneren eller holdlederen har ansvaret for at tjekke for gyldigt coronapas, før træningen igangsættes.
- Kan en udøver ikke fremvise et gyldigt coronapas, kan vedkommende ikke få adgang til de indendørs træningsfaciliteter.
- Der er ikke krav om dokumentation for at der er foretaget kontrol.
- Det er strafbart og kan resultere i bøde, hvis man giver adgang til træning indendørs uden fremvisning af coronapas for de grupper (pt. voksne på 18 år og derover), som der er krav om coronapas for.
 - Bødestrafpen er 3.000 kr. og pålægges den ansvarlige forening.



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.

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.

Sektionsopdeling:

- Der må gerne opstilles flere grupper af 75 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 75 personer overholdes. Publikum, dommere, trænere osv. er inkluderet i forsamlingsforbuddet på max 75 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 75 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 75 personer (inkl. arrangører), så længe det foregår udendørs.

Sociale arrangementer:

Kraftig anbefaling om at aflyse **alle** fysiske sociale arrangementer frem til d. 21. maj 2021.

I skal være 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 (sparkepads/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.

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 yderligere spørgsmål er klubberne velkommen til at kontakte udviklingskonsulent, Mikkel Køster, på 4047 6235 eller udvikling@taekwondodenmark.dk

Med sportslig hilsen

DTaF's bestyrelse

Revideret d. 10.05.2021