



Retningslinjer for genåbning af indendørstræning

Klubberne er åbne for alle aldersgrupper og alle må have fysisk kontakt til træning – forsat fokus på smitteforbyggende tiltag!

DTaF anbefaler, at man i klubberne finder ud af, hvordan man skaber sikre træningsrammer jf. retningslinjer fra DIF fra 10. juni 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. 100 personer.
- Det er tilladt at træne **udendørs** i hold af max 500 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. 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 overholde - vær opmærksom på jeres lokale kommunes 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:

Ved sparring:

Undgå skift af makker under træningen.

Personligt beskyttelsesudstyr er at foretrække. Der må ikke skiftes udstyret mellem udøverne 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 skal have et gyldigt coronapas.

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. 8 måneder siden) eller påbegyndt vaccinationsforløb mod covid-19 - et vaccinationsforløb anses som påbegyndt mindst 14 dage og højst 42 dage efter den første dosis.
- 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:

Ildrætsforeningen eller facilitetsejeren skal mindst én gang i døgnet foretage stikprøvekontrol af coronapas. Der skal foretages kontrol for hver facilitet. Her har foreningen eller facilitetsejeren pligt til at sikre, at alle voksne udøvere fra 18 år og derover har gyldigt coronapas.

- Kan en udøver ikke fremvise et gyldigt coronapas, skal vedkommende bortvises træningsfaciliteten.
- Der er ikke krav om dokumentation for at der er foretaget kontrol.

Voksen/forælder tilstedeværelse:

Det er tilladt at have de antal voksne med til træningen, som er nødvendige for en god gennemførelse. Forsamlingsloftet er forsat 100 inkl. alle. Gør her som I plejer og ellers tænker at I vil gribe det an.

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 personer, selvom det samlet set overstiger 100 personer, 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 så længe forsamlingsforbuddet overholdes. Publikum, dommere, trænere osv. er inkluderet i forsamlingsforbuddet på max antal 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 100 personer (inkl. undervisere) indendørs og 500 personer udendørs.

Sociale arrangementer:

Sociale arrangementer, med eller uden overnatning er OK, med gyldigt coronapas for voksne (+18 år.). Generelle anbefalinger om hygiejne, afstand, mm. bør efterleves således at evt. coronasmitte begrænses. Sociale arrangementer skal afholdes således at der leves op til forsamlingsloftet samt øvrige retningslinjer.

Se detaljerede retningslinjer og anbefalinger for sociale aktiviteter her: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2021/Corona/Smitteforebyggelse/Anbefalinger-til-forebyggelse-af-smitte-ved-sociale-og-faglige-arrangementer-paa-skole-uddannelses.ashx?la=da&hash=AB227938120D401F2688CC395CEBAC971247A4BE>

I skal være opmærksomme på:

Ved Kihap skal der holdes 2 meters afstand.



At der skal være minimum 1 meter mellem hver udøver når der er fysisk aktivitet – dette gælder ikke under øvelser med kropskontakt.

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 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. 16.06.2021