



Retningslinjer for genåbning af indendørstræning

Ingen krav om coronapas i foreningsidrætten ved træning, stævner, mm. for under 500 personer.

DTaF anbefaler, at man i klubberne finder ud af, hvordan man skaber sikre træningsrammer jf. retningslinjer fra DIF fra 2. august 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 forsamles **indendørs og udendørs** med 500 personer.

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:

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

Al beskyttelses udstyr rengøres efter brug.

Omklædning og bad:

Det er tilladt at benytte omklædningsfaciliteterne samt benytte bad i forbindelse med træning. Det anbefales at holde minimum 1 meters afstand så vidt muligt.

Coronapas:

Der er **IKKE** et krav om at man skal vise coronapas i forbindelse med træning eller stævne

Træningszonens størrelse:

Der skal være et træningsareal på minimum 2 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 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.

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.

Kurser, uddannelse og mødeaktivitet:

Kan afholdes med op til 500 personer inkl. undervisere.

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@taekwondodanmark.dk

Med sportslig hilsen

DTaF's bestyrelse

Revideret d. 02.08.2021