



DTaF's tillægsretningslinjer vedr. opstart af indendørstræning.

På trods af det bekymrende høje smittetal i Danmark har idrætten fået lov til at fortsætte, hvilket vi er meget glade for! Dette betyder dog at vi alle sammen skal være ekstra opmærksomme på at overholde de gældende restriktioner. Både DTAf og DIF appellerer til at der tænkes kreativt, således at vi kan forsætte med at udøve den sport vi så højt elsker.

DTaF anbefaler, at man i klubberne finder ud af, hvordan man skaber sikre træningsrammer jf. retningslinjer fra DIF fra 03. december 2020 (<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.

Foreningsidrætten kan forsætte trods strammere restriktioner fra regeringen. I den forbindelse er der stadig 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. Bliver et medlem konstateret smittet anbefales det at alle, som har trænet på samme hold som medlemmet, testes for corona.

Husk afstand: Sørg for, at der er min. 4 m² gulvareal pr. person, samt at der holdes to meters afstand under fysiske anstrengelser i træningen (en meter ved stillestående aktiviteter).

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

- Børn og unge til og med 21 år må max være 50 personer inkl. instruktører og frivillige voksne som er en nødvendighed for en forsvarlig gennemførelse af træningen (herunder familiehold), samt tilskuere.
*(Gælder **IKKE** for disse 17 kommuner, hvor forsamlingsforbuddet er max 10 personer inkl. træner uanset alder: København, Tårnby, Brøndby, Hvidovre, Vallensbæk, Gladsaxe, Rødovre, Herlev, Lyngby-Taarbæk, Frederiksberg, Ishøj, Gentofte, Ballerup, Høje-Taastrup, Dragør, Glostrup, Albertslund. Man må dog **GERNE** sektionsopdele træningen)*
- Voksne over 21 år må max være 10 personer inkl. instruktør og tilskuere.
- Blandet børn/voksenhold og unge/voksenhold må max være 10 personer inkl. instruktør og tilskuere.

Man må gerne træne flere hold i samme idrætsfacilitet (sektionsopdelt træning), så længe man overholder kravene på 4 m² per person OG har en træner tilknyttet hvert hold. Sal- og sektionsopdeling skal være TYDELIGT markeret med kegler eller lignede. I sidste ende er det op til den lokale magtudøvende myndighed at vurdere om restriktionerne overholdes. Så vær opmærksom på jeres lokale kommunale retningslinjer.

Krav om mundbind: Mundbind skal bæres hele tiden fra man træder ind ad døren til idrætsfaciliteten og til man træder ud af omklædningsrummet omklædt i træningstøj. Og igen lige så snart man træder ind i



omklædningsrummet efter end træning, til man går ud ad idrætsfacilitetens dør. Kravet gælder for alle på 12 år og over.

Når fysisk kontakt ikke kan undgås: Overvej 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 (70-85%) 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 ekstra voksen/frivillig ved hold for børn og unge. De skal hjælpe med at sikre særlig fokus på at forebygge opbygning af tætte forsamlingsgrupper.

Turneringer: Vær opmærksom på, at forsamlingsforbuddet også gælder for turneringer, med særlige retningslinjer for publikum (se DIF's Q&A). 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.

Uddannelser, kurser og workshops: Må gerne afholdes med op til max 10 personer inkl. underviser. For børn og unge op til 21 år gælder forsamlingsforbuddet på 50 personer inkl. undervisere. Indholdet skal være relevant målrettet foreningslivet, fx trænere, bestyrelsesmedlemmer mv.

Træningslejre og lejrskoler: Der kan på nuværende tidspunkt ikke afholdes træningslejre og lejrskoler.

Sociale arrangementer: Kraftig anbefaling om at aflyse **alle** fysiske sociale arrangementer.

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.

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 4 kvm per person i træningssalen.

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

At der bæres mundbind så længe man ikke står omklædt i træningssalen.

At forsamlingsforbuddet skal overholdes – Max 50 for pers. under 21 år og max 10 for pers. over 21 år. For de 17 kommuner i København og omegn gælder max 10 personer inkl. træner, uanset alder.



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.

At træningsredskaber (sparke pads/pudder mm) skal rengøres efter brug og må ikke skifte mellem udøverne (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 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 udøverne uden først at have været grundigt rengjort/desinficeret.

Al beskyttelses udstyr rengøres efter brug.

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 (young@taekwondodenmark.dk)

Med sportslig hilsen

DTaF's bestyrelse



Revideret d. 03.12.2020