



Indendørs træning lukkes ned i hele Danmark

D. 15.12.2020 har regeringen meldt ud at al indendørs træning lukkes ned i hele Danmark. Det er dog fortsat muligt at træne udendørs så længe nedenstående restriktioner og anbefalinger overholdes.

DTaF anbefaler, at man i klubberne finder ud af, hvordan man skaber sikre træningsrammer jf. retningslinjer fra DIF fra 15. 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.

Forsamlingsforbud: Overhold til enhver tid forsamlingsforbuddet og vær opmærksom på, at også trænere, dommere, forældre tæller med i det samlede max antal (seniorlandsholdsudøvere er undtaget, da der gælder særlige regler for disse):

- Det er tilladt at træne udendørs i hold af max 10 personer inkl. træner.
- Der må gerne opstilles flere grupper af 10 personer (sektionsopdeling) så længe man overholder afstandskravene OG har en træner tilknyttet hvert hold.
- Opstilling af flere grupper skal have en afstand på min. 2 meter imellem hver gruppe. Sektionsopdelingen 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.
- Forsamlingsforbuddet gælder til og med d. 3. januar 2021.

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 holdes to meters afstand under fysiske anstrengelser i træningen (en meter ved stillestående aktiviteter).

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 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 forsamlinger.

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 faciliteter 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:

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 10 personer inkl. træner, uanset alder.

At medlemmerne ved ankomst bliver inddelt i grupper ved sektionsopdelt 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.



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. 15.12.2020