



DTaF's råd/vejledning til udendørstræning pr.16.5.2020

DTaF følger DIF. Se vedhæftede link/anbefaling fra DIF vedr. udendørsidrætter, som er vedhæftet nedenfor

DIF nyhed pr 13.maj 2020:

<https://www.dif.dk/da/forening/nyheder/nyheder/2020/5/gront-s-lys-s-til-s-mere-s-udendørs-s-idraet>

DIF Råd og vejledning (opdateret pr. 13.maj 2020):

<https://www.dif.dk/da/forening/raad-og-viden-om-idraetsudvikling/corona>

Der er jo **IKKE** lukket op for at dyrke Taekwondo indendørs!

Men derfor kan man godt træne udendørs, hvis man vel og mærke følger **DIFs vejledninger**

Ingen af DTaF's klubber har udendørs faciliteter! – Så det vil blive træning på "offentlige" pladser med de ulemper og overvågning det giver sporten.

Ret Jer efter kommunernes retningslinjer

DTaFs bestyrelse tænker følgende, når vi overhovedet skal anbefale en "åbning":

- At der medbringes hånd desinfektion
- At klubberne kan træne udendørs, når de ikke er over 10 personer = 1 instruktør og 9 udøvere.
- Der skal være 2 meter eller mere mellem udøvere og træner
- At ingen som helst form får sparring 1+1 eller flere må foregå. Ej heller frigørelse og selvforsvarstræning, hvor der er tæt kropskontakt.

Yderligere udvidelse af muligheden for udendørstræning pr. 16.05.2020:

- Man må nu godt træne i flere grupper (max 10 personer inkl. træneren), hvis træningsarealet er **tydeligt opmærket** og at der min 2 meter mellem arealerne (Kegler alene er ikke nok).
- Hver gruppe skal have en træner
- En træner må ikke træne 2 eller flere grupper samtidigt.
- Gruppen skal forblive den samme under hele træningen inkl. træneren.
- Træneren skal blive i samme gruppe under hele træningen.
- Det samme gælder udøvere, de må ikke skifte mellem grupperne.
- Grupperne må ikke forsamles efter endt træning, da forsamlingsforbuddet dermed overtrædes
- DTaF opfordrer til at tage kontakt til lokalt politi og kommune for at få dem til at godkende de opmærkede træningsarealer.
- På side 3 er DBU's forslag til træningsareal som input.
- Husk at hvis der er flere grupper, så må I ikke samles efter træning!
- I bedes tænke over at begrænse brugen af KIAP, da råb og skrig øger smittespredning



DTaF's råd/vejledning til udendørstræning pr.16.5.2020

Brug af udstyr:

Rigtig mange er vant til at bruge: sparke skinker/pads. Og disse kan bruges med omtanke af træneren, hvis afstand mm kan overholdes.

Sparke pads/"skinker" skal være personlige og må ikke deles rundt/eller deles mellem 2 eller flere – Der skal være afstand og ikke direkte kontakt

Brug af sparke puder man holder tæt til kroppen er IKKE tilladt

Hvis træneren medbringer Sparke skinker/pads skal de være desinficeret inden brug og ligeledes gøres det efter brug

- Deltagere må ikke benytte klubben som omklædning
- Det anbefales, at der IKKE trænes på bare fødder på sparke skinker/pads
- Måtter må ikke benyttes – De skal jo rengøres konstant!

Tænk Jer om og god fornøjelse

Med sportslig hilsen

Dansk Taekwondo Forbunds bestyrelse

Søren Holmgård Knudsen

formand@taekwondo.dk

2466 4872

Anbefalede banestørrelser

11-mandsbane

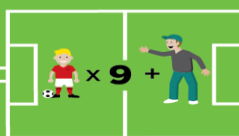


8-mandsbane

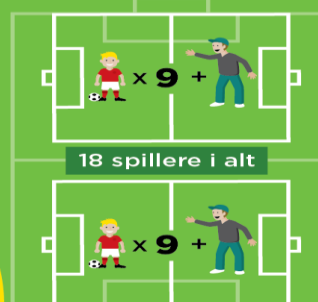


5-mandsbane

40 x 30 m
133 m² pr. spiller



Banerne skal
være tydeligt
afmærket



Afstand = min. 2 meter mellem hver bane

