

MOO SA UDENDØRS TRÆNING – RETNINGSLINJER 2021-03-12

Disse retningslinjer er udarbejdet og godkendt af Skanderborg Taekwondo Klubs bestyrelse.

Reglerne er gældende for alle klubbens medlemmer, forældre, instruktører og ledere. Du/I SKAL sætte jer ind i retningslinjerne inden du/dine forældre tilmelder og møder op til træning. Retningslinjerne følger de anbefalinger myndighederne, DIF/DGI og DTaF har givet for udendørs træning under Covid19.

Hvem kan (ikke) deltage i træning ?

- Hvis du har symptomer på Covid19 eller er i tvivl om du har symptomer, må du IKKE træne med. I tvivl så check på sst.dk eller brug corona hotlinjen på 70200233.
- Hvis en i din bopæl er syg med Covid19 eller du har været risikoeksponeret (nære kontakter) for Covid19, må du IKKE træne med jvf sundhedsstyrelsens retningslinjer.
- Hvis du har været syg med Covid19, må du først træne med, når du mindst har været symptomfri i 48 timer. I tvivl så check på sst.dk eller brug corona hotlinjen på 70200233.
- Ellers kan alle deltage i træning, men tag hensyn til hinanden før under og efter træning.

Træningen – beklædning, opstilling og praktiske forhold:

- Brug IKKE dobog/bælte, men tag almindeligt og varmt træningstøj på (også jakke, hue, handsker ol.) og praktiske træningssko til enten græs- eller asfaltunderlag ol. Du må IKKE træne med bare fødder !
- Træningen foregår med 2 m afstand, og sker enten ved traditionel opstilling på rækker eller i rundkreds.
- Træningen foregår uden Kihap (kampråb)
- Der vil maksimalt være 24 deltagere og 1 instruktør/træner til stede til hver træning.
- Indhold af træningerne er tilpasset afstandskravet, og der vil kun i begrænset omfang benyttes sparkepuder mv. Alt udstyr skal sprittes af både før og efter brug.
- Træningen aflyses, hvis vejret er alt for vådt/koldt. I får besked via vores system hvis aflysning sker. I behøver ikke ringe/maile/smse.
- HUSK: Udendørs dojang 1 og 2: Klubben er låst af. I absolut nødstilfælde må klubbens handicaptoilet benyttes ved henv. til din instruktør/træner.
Udendørs dojang 3 og 4: Rådhusets toiletter er åbne ved hovedindgangen OG toiletterne i træningshal 3 er åbne.

Inden du møder op:

- Sørg for at vaske hænder grundigt før træning.
- Sprit findes på træningslokationen – brug det !

Tilmelding til træning for enkelte hold:

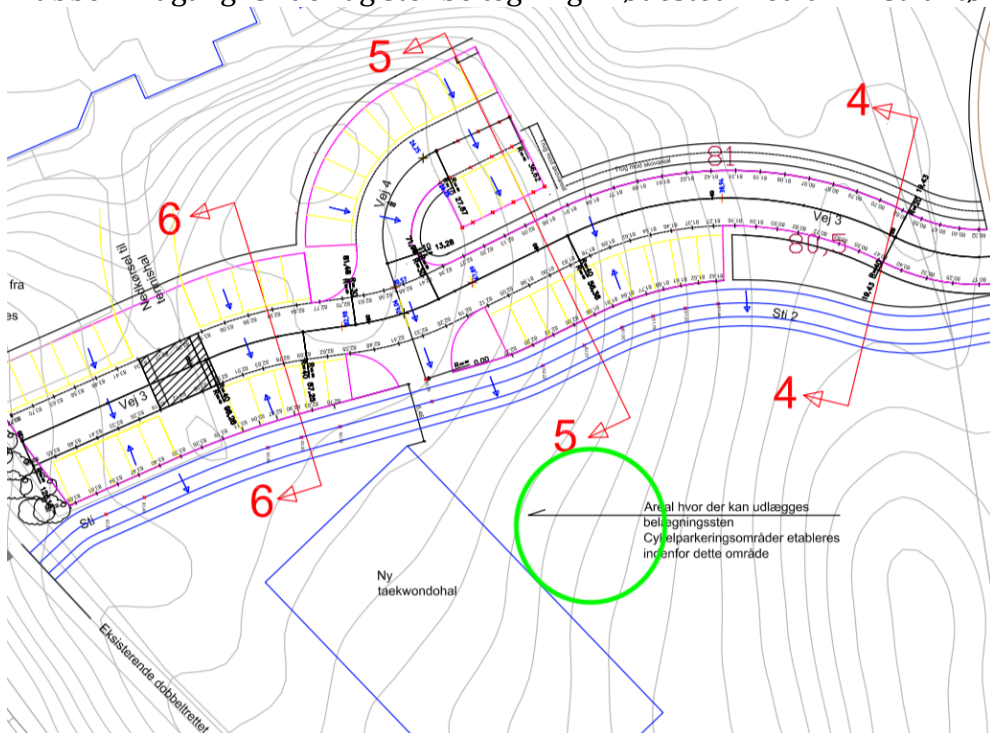
- På de fleste af vores hold er det ikke nødvendigt med tilmelding. Men på enkelte hold forudsættes forhåndstilmelding via mit.moosa.dk. **Hvis** dit hold skal tilmelde sig, modtager du/dine forældre mail via vores medlemssystem med link til netop det træningstilbud der passer til dit hold. Herefter skal du/i tilmelde jer via mit.moosa.dk.
- Du kan ikke regne med, at vi i denne specielle periode kan afvikle træningerne på dit holds sædvanlige tider eller dage. Vi afvikler de fleste af træningerne fra mandag til torsdag kl. 17-18 eller Mon/Dragon kids kl. 17-1745 og med en lille pause inden evt. senere træninger, som starter kl 18 eller 18.15.

Træningslokationer og hvordan foregår aflevering/afhentning af børn mv.:

- Du skal komme præcist til træning – gerne 5 minutter før og du skal forlade området umiddelbart efter træningen er overstået - helst 5 minutter, da det næste hold kan være på vej til lokationen. Vi ved i alle er glade for at se hinanden og jeres instruktør/træner igen, men ingen KRAM ! Hold afstand og følg din instruktørs anvisninger !
- **Aflevering/afhentning/forældre:** Forældre må ikke overvære træningen pga. forsamlingsforbuddet. Forældre skal kun aflevere og afhente deres barn ved træningslokationen – se nedenfor **GRØN CIRKEL VISER DOJANG:**

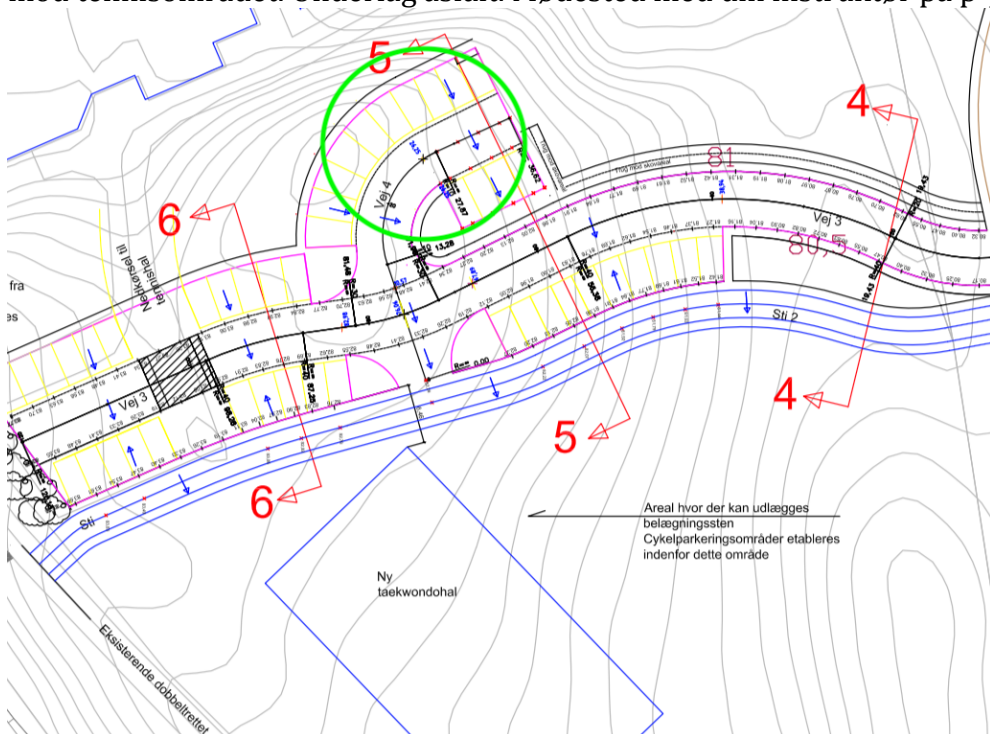
TRÆNINGSLOKATION 1 - UDENDØRS DOJANG 1:

Danmarks Taekwondo Center, Fælledlund 1, Skanderborg – de lille område med sten direkte foran klubben indgang. Underlag stenbelægning. Mødested med din instruktør foran klubben !



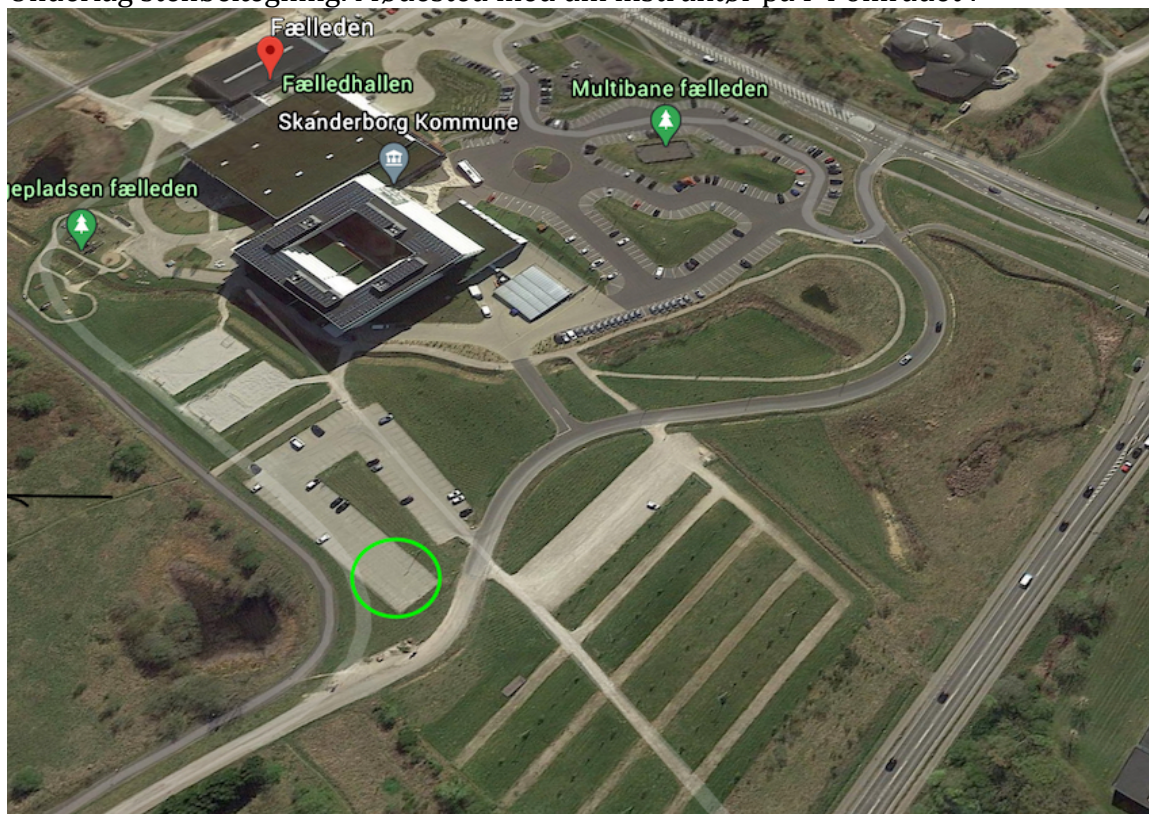
TRÆNINGSLOKATION 2 - UDENDØRS DOJANG 2:

Danmarks Taekwondo Center, Fælledlund 1, Skanderborg – parkeringspladsen lige foran klubben mod tennisområdet. Underlag asfalt. Mødested med din instruktør på p-pladsen foran klubben !



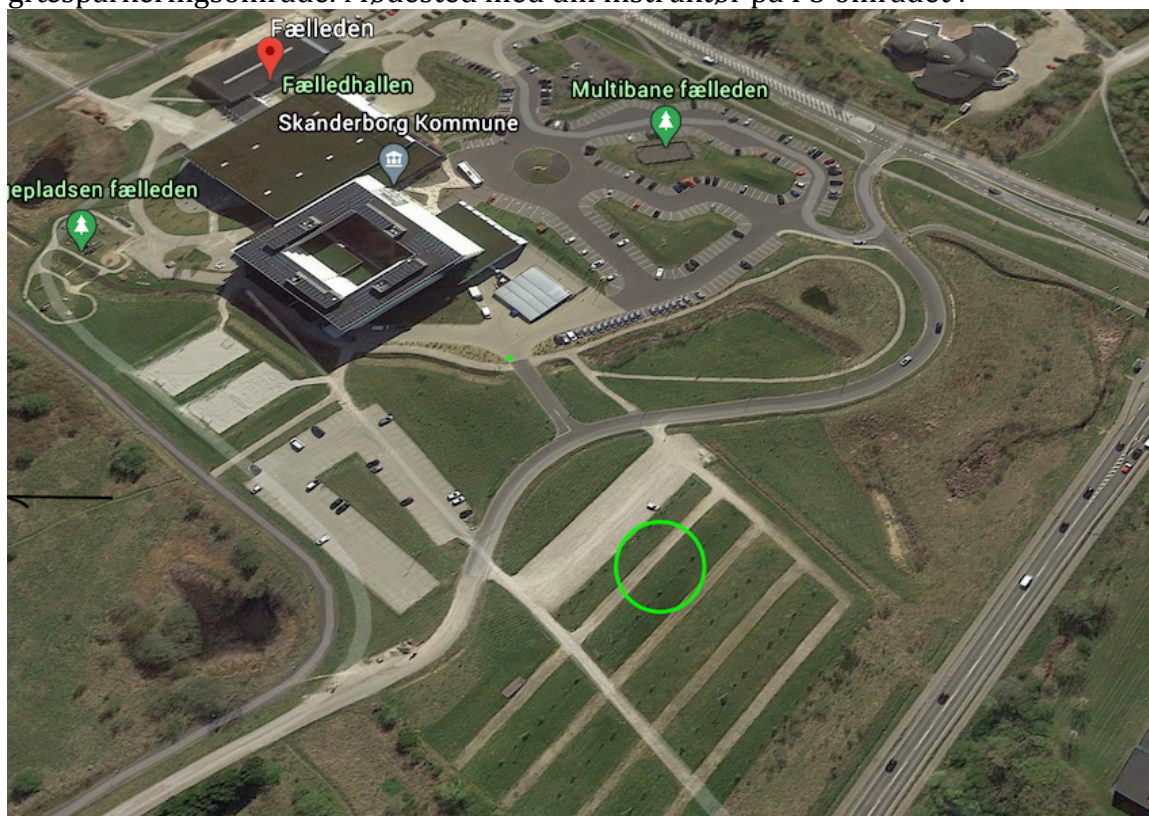
TRÆNINGSLOKATION 3 - UDENDØRS DOJANG 3:

Skanderborg Rådhus, Skanderborg Fælled 1, Skanderborg – parkeringsområde P4 øverste del.
Underlag stenbelægning. Mødested med din instruktør på P4 området !



TRÆNINGSLOKATION 4 - UDENDØRS DOJANG 4:

Skanderborg Rådhus, Skanderborg Fælled 1, Skanderborg – parkeringsområde P3. Underlag græsparkeringsområde. Mødested med din instruktør på P3 området !



VI GLÆDER OS TIL AT SE JER ALLE IGEN ☺

DBH MOO SA TAEKWONDO