



Asker NTN Taekwon-do klubb

Etikk

Kvalitet

Trygghet



Anbefalte smitteverntiltak for Asker Taekwon-Do Klubb. (pr.19.8.2020.)

Da det ble åpnet for trening fra ca. midten av mai, ble det innført strenge smitteverntiltak for hele idretten. Mange av de samme smitteverntiltakene gjelder fremdeles, men det er innført et unntak fra 1 meters regelen på trening for alle under 20 år, med visse begrensninger.

Informasjon ligger på Folkehelseinstituttets, Idrettsforbundets og kampsportforbundets nettsider om koronavirus:

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19>

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/>

<https://kampsport.no/aktivitet/arrangement/koronavirus/>

Det er viktig at alle instruktører og ledere er godt kjent med smitteverntiltakene og at det er gitt ut god informasjon til alle medlemmene.

Klubben har i det følgende forsøkt å oppsummere de viktigste reglene som er relevante i forhold til vår type aktivitet.

NB. Lokale regler kan forekomme som kan påvirke dette dokument.

Generelle regler:

1. Oppmøte på trening bør være mest mulig presis og man bør forlate treningslokalet umiddelbart etter at treningen er ferdig.
2. Alle som er på trening skal registreres. Med andre ord: før nøyaktige oppropslister!
3. Det anbefales at alle benytter seg av alternativer til kollektivtransport til og fra trening.
4. De som har sykdomssymptomer må holde seg hjemme. Dette gjelder de som er smittet av korona, sitter i karantene eller har symptomer på luftveisinfeksjon, har feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand.
5. Hendene skal vaskes med håndsprit ved inngang til treningslokalet før og etter trening. Alle bør tilstrebe å være i kontakt med færrest mulig kontaktflater.
6. Utøverne skal komme på trening ferdig skiftet. Toalett i garderobene kan være åpne dersom det ikke er annen toalettmulighet. Gode rutiner for hyppig renhold bør utarbeides.
7. Vannflasker fylles hjemme.
8. Hosting eller nysing gjøres i albuen.
9. Ved bruk av felles matter, slagputer eller liknende utstyr som berøres hyppig med hendene/ansiktet anbefales håndvask før og etter bruk, samt rengjøring av utstyret mellom hver bruker. Så lenge hygienerådene over følges, kan felles utstyr benyttes umiddelbart av andre personer/lag/grupper. Deltagere må oppfordres til ikke å ta seg til ansiktet mens man bedriver aktivitet med felles utstyr eks. holder targets eller pute.



Asker NTN Taekwon-do klubb

Etikk

Kvalitet

Trygghet



10. Utøvere kan trene barbeint.
11. All aktivitet må utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader.

Over 20 år

1. Maksimum 20 personer per treningsgruppe/parti + instruktør/er. Flere grupper kan trene i samme hall så lenge gruppene holdes adskilt under hele treningen. Dette avhenger at hallen er egnet. (stor nok).
2. Hold minst 1 meter mellom de som trener til enhver tid, men minst 2 meter ved fellesøkter med høy intensitet hvor utåndingen øker.
3. Trening av arrangert sparring, fri-sparring og selvforsvar kan ikke gjennomføres.
4. Trening med bruk av targets og puter kan gjennomføres parvis så lenge det er minimum 1 meters avstand mellom utøvernes hode/overkropp. Dette innebærer at de fleste spark kan trenes. Utstyret skal rengjøres etter bruk og ved eventuelt skifte av den som holder targeten eller puten.

Under 20 år

1. Maksimum 20 personer per treningsgruppe/parti + instruktør/er. Flere grupper kan trene i samme hall så lenge gruppene holdes adskilt under hele treningen. Dette avhenger at hallen er egnet. (stor nok).
2. For de under 20 år kan det være normal kontakt under aktiviteten så lenge de trener i faste treningsgrupper, men for øvelser med tett kroppskontakt som for eksempel fri sparring, arrangert sparring samt selvforsvar skal det begrenses til faste grupper på 4-6 personer. Skal man skifte på gruppene må det være opphold i aktiviteten på minst to dager (for eksempel etter en helg). Flere slike grupper kan trene samtidig så lenge totalen ikke overskrider 20 personer.
3. Leker for barn kan gjennomføres så lenge de innebærer kun sporadisk kroppskontakt.
4. Trening med bruk av targets og puter kan gjennomføres. Utstyret skal rengjøres etter bruk og ved eventuelt skifte av den som holder targeten eller puten.
5. Deling av for eks. sparringsutstyr så som hjelm, hansker, sko m.m. bør begrenses. Er dette allikevel nødvendig må utstyret desinfiseres mellom ulike personers bruk.