

Anbefalte smitteverntiltak for Christiania Taekwon-Do klubb

Vi følger råd fra våre myndigheter hva gjelder organisering av trening. Tilgjengelig informasjon ligger på Folkehelseinstituttets, Oslo kommune, 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/>

<https://www.oslo.kommune.no/koronavirus/idrettsanlegg-og-svømmehaller/>

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

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

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 oppproslister!
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.
10. Utøverne kan trene barbeint.
11. All aktivitet må utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader.
12. Går medlemmet på en skole som er stengt pga. korona/karantene kan medlemmet IKKE komme på treningene så lenge karantenen gjelder.
13. Hvis noen i huset til medlemmet er hjemme i karantene kan medlemmet ikke komme på trening.

14. Hvis noen av medlemmets omgangskrets venter på testsvar om koronasmitte kan medlemmet ikke komme på treningen.
15. Hvis det er noen som har vært på en eller flere treninger og det i ettertid er påvist koronasmitte hos medlemmet selv eller andre personer som medlemmet omgås med må dette informeres om til klubben/trenere.
16. Hvis klubben/trenerne på partiene får informasjon om påvist smitte hos noen av medlemmene/foresatte vil dette også bli informert om til de aktuelle partienes medlemmer.
17. Det er kun tillatt med maks 20 personer inne i gymsalen/treningslokalene. For barnetreningene kan dette medføre at foreldrene/foresatte ikke kan være tilstede på treningene.
18. Alle som er på treningene skal registreres. Dette gjelder også evt. foreldre. Påmeldingen gjøres helst på Spond for medlemmene. Foreldrene må bli registrert i gymsalen av trenerne. (se egen info om påmelding via Spond).
19. Har du meldt deg på treningene og ikke kan komme allikevel så meld deg av treningen så snart som mulig. Da får de som står på venteliste anledning til å komme på treningen.
20. Alle som kommer på treningene skal vaske hendene med antibac før de kommer inn i treningslokalet. Det samme gjøres når de forlater treningslokalet etter avsluttet trening. (Trenere har antibac til dette).
21. Der det er flere partier som trener etter hverandre vil kontaktoverflater bli desinfisert mellom hvert parti. Dette medfører at treningen må avsluttes 5 min før vanlig tid og neste parti starter opp 5 min etter vanlig tid.
22. Medlemmene må vente ute før treningen starter. Disse vil komme inn når partiet før har forlatt gymsalen. Dette gjelder også om det er andre idretter/arrangementer som bruker gymsalen før vår trening.
23. Det kan føles som at alle disse forholdsreglene er litt strenge, men vi følger bare de retningslinjene som Kampsportforbundet og Oslo kommune har. Dette gjør vi for at alle på treningene (medlemmer og trenere) skal få en tryggest mulig hverdag hvor vi forebygger smittevern så godt vi kan.

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.