

Instrukser for Fosen Taekwon-Do Klubb

12.05.2020

Etter at klubben har vært stengt siden begynnelsen av mars, har myndighetene og Norges Idrettsforbund gitt klarsignal for at vi kan starte opp med organisert trening igjen. Vi følger selvfølgelig alle regler som myndighetene har satt, og vi vil sørge for at treningene foregår på en tryggest mulig måte. Instruktørene har et klart ansvar for at disse reglene blir overholdt på treningen.

Prosedyrer

Hva gjør vi når vi kommer til klubben?

Alle som kommer til trening, må vente i bilen, eller utenfor, til ytterdøren i hallen blir åpnet av en seniorinstruktør, eller en av hjelpeinstruktørene. Utesko skal plasseres i skohyllen. Derfra blir en anvist hvor en skal vaske hendene og hvor antibac står klar til bruk, før en går rolig inn i treningshallen sammen med en instruktør. Inne i treningshallen vil en få anvist en plass der en må stå til treningen begynner.

Ingen kan trene barfot, så strømper/sokker beholdes på under hele treningen. Se regler nedenfor.

Møt opp presis – forlat klubben rett etter trening

Vi oppfordrer alle til å møte presis og forlate klubben umiddelbart når treningen er ferdig.

Hvor ofte blir det trening?

Tirsdag og torsdag.

Klubben har pr. tiden ca. 60-100 medlemmer. Dette betyr at treningen vil bli oppdelt i to grupper.

Barn, opp til 12 år, hvit, gult, opp til grønt belte, har treningstid fra 18:00-19:00.

Ungdom/voksen har treningstid fra 19.10-20.00.

Dette for å unngå at gruppene blir større enn 20 personer.

Vi deler opp treningen, og det vil bli vasket på kontaktflater som mange berører, før gruppe ungdom/voksen får komme inn i treningshallen.

Hvordan vil treningene foregå?

Alle som kommer på trening, vil få angitt plass, med minst 2 meters avstand til andre i treningssalen. Det blir ikke leker eller øvelser som innebærer noen som helst form for kroppskontakt mellom de som trener. Det vil ikke bli brukt treningsutstyr som puter, targets osv.

Registrering

Det er utarbeidet deltakerlister og alle som kommer på trening vil bli registrert ved ankomst, så vi har full oversikt over hvem som til en hver tid har vært på klubben.

Hvor store blir partiene?

Vi følger myndighetenes retningslinjer og hver treningsgruppe vil derfor bestå av maksimum 20 personer. Vi vil bruke hele hallen, slik at det skal bli god plass med 2 meter avstand mellom alle.

Barn og foreldre

Foreldre/foresatte (én per barn) kan følge barnet til inngangspartiet i hallen, men det blir ikke anledning for foreldre/foresatte å oppholde seg i treningslokalet og se på treningen. Det kan gjøres unntak for barn med spesielle behov. Ta kontakt med sekretær, Torbjørn K Hermstad på mail, post@fosentkd.no eller telefon 93250021 og gjør avtale ved behov. Instruktøren møter barnet ved inngangen og de går sammen inn i hallen. Når treningen er ferdig følges barna ut av lokalet på samme måte.

NB! Både levering og henting bør foregå mest mulig presis.

Gradering til sommeren?

Da klubben ble stengt i mars, var det bare en til to uker til gradering. Hovedmålet blir nå å repetere det vi har lært, slik at alle som ønsker kan gå opp til gradering før sommeren. Det blir derfor fokus på det vi skal ha til gradering - og så skal vi selvfølgelig ha det gøy. Graderingen til sommeren blir kostnadsfri for alle medlemmer. Klubben dekker kostnaden.

(Det blir satt opp en oppsamlingsgradering tidlig på høsten for de som ønsker å vente med å trene til oppstarten etter sommeren.)

Generelle regler

1. Har du sykdomssymptom må du holde deg hjemme. Dette gjelder deg som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand.
2. Vask hendene med håndsprit ved angitt plass, når du kommer og når du går. Prøv å være i kontakt med færrest mulig flater.
3. Garderobene er stengt, så kom ferdig skiftet – jakke/overtreksklær legges på en separat plass i treningssalen.
4. Alle **må ha** på strømper, sportssokker eller lignende når de trener. Ikke innesko da det ødelegger mattene.
5. Fyll vannflasken hjemme.
6. Det skal ikke være fysisk kontakt mellom de som trener. Vi holder 2 meter avstand i treningssalen. Alle skal stå på oppmerket plass.

7. Må du hoste/nyse, gjør det i albuen.
8. Det skal ikke brukes noen form for utstyr på trening (puter, targets osv.).
9. Alle berøringspunkter og matteområdene vil bli rengjort mellom hver gruppe.

Instruktørinstruks Fosen Taekwon-Do Klubb.

1. Møt opp et kvarter før timen starter og forlat lokalet umiddelbart når du er ferdig og har fått sendt hjem alle elevene på ditt parti.
2. Når treningen er ferdig, må den ene instruktøren følge elevene ut, mens den andre rengjør salen/kontaktflatene.
3. Rengjør matteområdet ved å spraye med desinfeksjonsmiddel og tørk over vinduspuster, og dørblad med en klut.
4. Husk at det ikke skal være noen form for fysisk kontakt mellom utøverne på trening. Prøv å oppretthold 2 meter avstand under hele treningen og aldri mindre enn 1 meter.
5. Prøv å hold deg mest mulig på instruktørområdet foran klassen. Skal du bevege deg i salen gjøres det ved å gå langs sidene i treningssalen.
6. Det kan trenes på "alt" som ikke innebærer fysisk kontakt og der avstanden til andre kan opprettholdes.
7. Unngå øvelser som har skadepotensial.
8. Dersom man av en eller annen nødvendig årsak må berøre en elev, må hendene vaskes grundig før og etter berøring.

Ved oppstått sykdom under aktiviteten

I følge smitteveilederen for idretten som er utarbeidet av Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet skal følgende prosedyre følges dersom noen blir syke på trening:

Personer som utvikler symptomer under aktiviteten må dra hjem eller hentes så snart det er mulig. Syke personer som må hentes av andre, må vente på et eget rom eller ute der det ikke er andre. De bør ikke ta offentlig transport. Den syke bør holde minst to meters avstand til andre, men det må gjøres en avveining i forhold til den sykes alder og behov for omsorg. Hvis det er ikke mulig å opprettholde 2 meters avstand, bør den syke dekke nese og munn for å redusere smittespredning til andre. Hvis ikke den syke kan dekke til nese og munn bør den som har nærkontakt med den syke gjøre det. Ved behov for toalett skal dette ikke benyttes av andre før det er rengjort. Dersom noen er tett på den syke over lang tid, må vedkommende vaske hender etter kontakten. I etterkant rengjøres rom, toalett og andre områder den syke har oppholdt seg i. Vanlige rengjøringsmidler kan benyttes.

Dersom noen må bli hentet skal de isoleres på vaktrommet inntil de blir hentet.

