



Brande Taekwondo Klub

Coronavirus (COVID-19)
Retningslinjer



Kære alle,

Vi har nedenfor samlet alle vores COVID-19 retningslinjer og sat flere detaljer på, så det er så klart som muligt, hvordan man skal forholde sig, når man besøger Huk-tti. Vi beder alle om at læse dem grundigt igennem, så vi kan hjælpe hinanden med at holde Huk-tti Corona-fri.

Sygdom generelt:

- Er man syg må man ikke møde op i klubben - det gælder alle potentielt smitsomme sygdomme.
- Er man i tvivl om hvorvidt ens symptomer smitter, skal man blive hjemme!
- Når man har været symptomfri i 48 timer, er man velkommen igen.
- Der gælder andre restriktioner ift. COVID-19; se yderligere:

Nær kontakt med en Covid-19 smittet:

- Har man været i nær kontakt til en smittet skal man kontakte smittesporing på 32 32 05 11 og følge deres vejledning. Som udgangspunkt har man karantæne fra klubben i 7 dage, fra sidste kontakt med den smittede.
- Udvikler man symptomer i denne periode, så forlænges karantænen til 7 dage fra ens symptomer ophører.
- Med nær kontakt menes eksempelvis familie, klassekammerater, kollegaer eller klub/hold kammerater.

Ved symptomer på Covid-19:

- Har man symptomer på COVID-19 skal man blive hjemme - også ved milde symptomer.
- Man er velkommen i klubben igen, så snart man har været symptomfri i 48 timer, samt kan fremvise en negativ PCR-test, som er fortaget efter symptomerne er ophørt.

Er du selv konstateret smittet med Covid-19:

- Står du selv med en positiv COVID-19 test, har du karantæne fra klubben i 7 dage fra ens symptomer ophører.
- Hvis man ikke har symptomer gælder karantænen 7 dage fra COVID-19 testen er påvist.

Forældre i Huk-tti:

- Forældre bedes undlade at stå i entréen – Vent venligst udenfor.
- Bemærk retningslinjerne for "klubben generelt" samt "Klublokalet".

Klubben generelt:

- Håndsprit skal benyttes når man træder ind i entréen, uanset om man blot afleverer/henter sit barn, selv deltager i træningen eller vælger at vente i klublokalet.
- Der skal bæres mundbind, fra det øjeblik man træder ind ad hoveddøren, til man forlader klubben igen.
- Børn under 12 år er undtaget kravet om mundbind.
- Der bæres ikke mundbind af elever fra 12 år og trænere i træningssalen/omklædningsrummet og under idrætten.
- Elever på begynder/børneholdet bedes møde omklædt, da vi i øjeblikket ikke kan tilbyde omklædningsfaciliteter til alle elever.

OBS: Dette betyder, at elever over 12 år på begynder/børneholdet, skal bære mundbind, fra de kommer ind ad hoveddøren og indtil de er i træningssalen. Vi er klar over at dette kan virke ekstremt pga den korte tid, men vi er nødt til at følge de landsdækkende krav om mundbind. Vi anbefaler, at I sender en pose med børnene med navn på, som de kan lægge deres mundbind i under træningen.

- Ingen håndtryk, kram osv - fysisk kontakt skal begrænses.

Klublokalet:

- Klublokalet er indtil videre stadig lukket ned.



Brande Taekwondo Klub

Coronavirus (COVID-19)
Retningslinjer



Øvet/Voksenhold:

- Alle elever på øvet/voksenhold skal tilmelde sig træning fra gang til gang på

<https://huk-tti-brande.dk/Holdtilmelding>

Udøvere:

- Håndsprit skal bruges, når man træder ind og ud i dojangen (trænings salen).
- Hvis muligt, skal der holdes 1 meters afstand ved fysiske anstrengelser.
- Kropskontakt er tilladt, men tiden skal minimeres.
- Kihap (kampråb) skal undgås eller reduceres kraftigt.

Er man det mindste i tvivl om, hvordan man skal forstå vores retningslinjer, så spørg hellere en gang for meget, end en gang for lidt.

Tak for jeres forståelse og opbakning!



Facebook:

<https://www.facebook.com/BrandeTaekwondoKlub/> (Offentlig informationside)

<https://www.facebook.com/groups/202066449154/> (Kun for medlemmer)