



Harøy Taekwon-do Klubb



Retningslinjer for trening f.o.m 18.05.2020:

Vi innfører nye smittevernrutiner for treninger f.o.m mandag 18.mai. Reglene gjelder for alle og det er svært viktig at hver enkelt følger disse og tar hensyn til andre.

Reglene bygger på retningslinjer fra Norges Idrettsforbund, Norges Kampsportforbund og helsemyndighetene.

Praktiske rutiner for elever og foreldre før, under og etter trening:

- Ikke kom på trening hvis du føler deg syk, har luftveissymptomer eller om du er i karantene.
- Møte opp i drakt, garderobene er stengt. Toalett er tilgjengelig.
- Alle trener i innesko; lette joggesko, «ballerinasko» eller andre gymsko/gymsokker.
- En instruktør står klar med håndsprit slik at alle får rengjort hendene sine før og etter trening.
- Bukk ved inngangen til gymsalen og går rett til oppstilling. En instruktør tar deg i mot 😊
- Drikkeflaske tas med til oppstillingsplassen.
- Elever står/sitter på plassen sin, mens man venter på resten av gruppa.
- Det blir ikke øvelser eller lek der barna/elevne er i kontakt med hverandre på grunn av regel om minimum 1 meters avstand. Men vi skal ha det gøy fordi 😊
- Foreldre får, som hovedregel, ikke følge barna inn til trening eller komme inn å hente de. Dette for å unngå trengsel i gangen. Vi tar imot barna når de kommer, og sender de puljevis ut etter trening.