



NYHETSREV

NR 11 – AUGUSTI 2020

INNEHÅLL

1. Välkommen tillbaka
2. Terminsstart höst 2020
3. Anpassad träning höst 2020
4. Information från FHM och RF
5. HUR tränar vi hösten 2020?
6. Länkar

1. VÄLKOMMEN TILLBAKA

Varmt välkomna tillbaka till en ny träningstermin!

Styrelsen för Frölunda Taekwon-Do har beslutat att höstens träning kommer att genomföras inomhus. Detta är i enlighet med Folkhälsomyndighetens och Riksidrottsförbundets riktlinjer för samhället i stort och specifikt för kontaktidrott.

Vi följer kontinuerligt utvecklingen och justerar verksamheten beroende på omständigheterna.

Läs vidare i nyhetsbrevet för viktig information om HUR, VAR och på VILKET SÄTT vi tränar hösten 2020.

2. TERMINSSTART HÖST 2020

Terminsstart för hösten är vecka 35, fr o m den 24 augusti, för barn- och vuxengrupperna. Intresseanmälan för nybörjare görs via hemsidan. Nuvarande medlemmar, barn från 8 år och vuxna, behöver inte återanmäla sig.

För Frölunda Tigers är terminsstarten vecka 35, den 30 augusti. Intresseanmälan för nybörjare och återanmälan för redan tränande tigrar sker via hemsidan.

Schemat för hösten finns här:

<https://www.frolundataekwondo.se/traningsinfo/Schemaochgruppindelning/>



3. ANPASSAD TRÄNING HÖST 2020

Vi på Frölunda Taekwon-Do klubb ser fortsatt allvarligt på den rådande situationen och för att minska risken för smittspridning startar vi upp träningen med ett antal ändrade rutiner och begränsningar för att kunna träna säkert genom att hålla avstånd och undvika trängsel.

Under de första veckorna på terminen kommer vi noga att följa storleken på grupperna och vid behov justera dessa för att inte vara för många personer i lokalen samtidigt. Vi ber om er förståelse för att detta kan innebära förändringar i ert eller ert barns träningstider.

Vi kommer uppmärksamt att följa situationen med Covid 19 framöver och se hur denna påverkar samhället och vår verksamhet. Våra beslut kommer att kontinuerligt ses över baserat på den senaste informationen och de råd och riktlinjer som finns.

Frölunda Taekwon-Dos ambition är att erbjuda er och era barn en så bra verksamhet som möjligt under rådande omständigheter. Vår förhoppning är att vi tillsammans och med ett eget personligt ansvar hjälps åt att göra det här så säkert och bra som möjligt för alla våra medlemmar.

Alla tränande, anhöriga och instruktörer måste respektera våra regler, hjälpas åt med att följa dessa och ta ett eget ansvar. Det är som vanligt viktigt att målsmän förklarar för barn/ungdomar vikten av att efterleva de regler som finns.

Om du är sjuk, eller känner att du börjar bli sjuk, så vill vi att du stannar hemma från träningen. Detta gäller även om någon annan i din familj är sjuk!



4. INFORMATION FRÅN FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN OCH RIKSIDROTTSFÖRBUNDET

Följande information finns från Riksidrottsförbundet och Folkhälsomyndigheten vad gäller inomhusidrott:

- Förbudet mot allmänna sammankomster med fler än 50 personer gäller fortsatt för alla idrotter
- Folkhälsomyndighetens råd om att begränsa antal åskådare och att undvika trängsel finns också kvar

För mer information läs här: <https://www.rf.se/coronavirusetochidrottsrorelsen/>

Riksidrottsförbundet har fått förtydligat från Folkhälsomyndigheten att idrottsverksamhet nu får bedrivas inomhus om det inte är möjligt att vara utomhus. Vid dessa idrottsaktiviteter inomhus måste det planeras för en ansvarsfull uppstart och följande gäller:

- Folkhälsomyndighetens allmänna råd för inomhusaktiviteter
- samt de allmänna rekommendationerna från samma myndighet

För mer information läs här: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/verksamheter/information-till-idrotts--och-traningsanlaggningar/>

Från den 14 juni är rådet om att undvika närkontakt mellan idrottsutövare borttaget vilket från Riksidrottsförbundet tolkas som att idrotter med mycket närkontakter kan genomföras om övriga råd från Folkhälsomyndigheten följs.

Samtidigt påpekar Riksidrottsförbundet att för idrotter med mycket närkontakt så är det extra viktigt att ha detaljerade riktlinjer för att minska risken för smittspridning.

För mer information läs här:

<https://www.rf.se/Nyheter/Allanyheter/dethargallerforinomhusidrottochnarkontakt/>

Under slutet av vårtermingen höll Frölunda Taekwon-Do träningspass utomhus då bedömningen var att vädret då tillät det. Nu har vi gjort bedömningen att utomhusträning inte kommer att vara möjligt under hösten pga höstväder med mörker, kyla och dåligt väder.

5. HUR TRÄNAR VI HÖSTEN 2020?

Alla tränande, anhöriga, målsmän och instruktörer måste respektera våra regler, hjälpas åt med att följa dessa och ta ett eget ansvar.

Om du är sjuk, eller känner att du börjar bli sjuk, så vill vi att du stannar hemma från träningen. Detta gäller även om någon annan i din familj är sjuk!

Vad skall jag som tränare tänka på?

- Komma och gå hem ombytt (ingen dusch eller ombyten i omklädningsrummen)
- Ta med fylld vattenflaska (ingen påfyllning i omklädningsrum/toaletterna och inget drickande i caféet)
- Alla tar med sin egen flaska med handsprit, både för dig och dina skydd
- Dela ingen personlig utrustning som handsprit, vattenflaskor eller skydd
- Gå in i dojangen via anvisad väg (se nedan)
- Gå in till dojangen tidigast 5 min innan din träning startar och innan dess väntar du utanför (ingen släpps in i huset före 5 min före passets start)
- Ställ dina skor på anvisad plats i dojangen (gäller dojang A och C), eller i entrén (gäller dojang B)
- Följ noga instruktörens anvisningar om hur övningar skall genomföras och de instruktioner som finns vad gäller avstånd till övriga tränande
- Efter träning måste du omgående lämna dojangen så att den är tom i väntan på nästa grupp och ingen trängsel uppstår i trappan/lobbyn.

Hur är träningen anpassad?

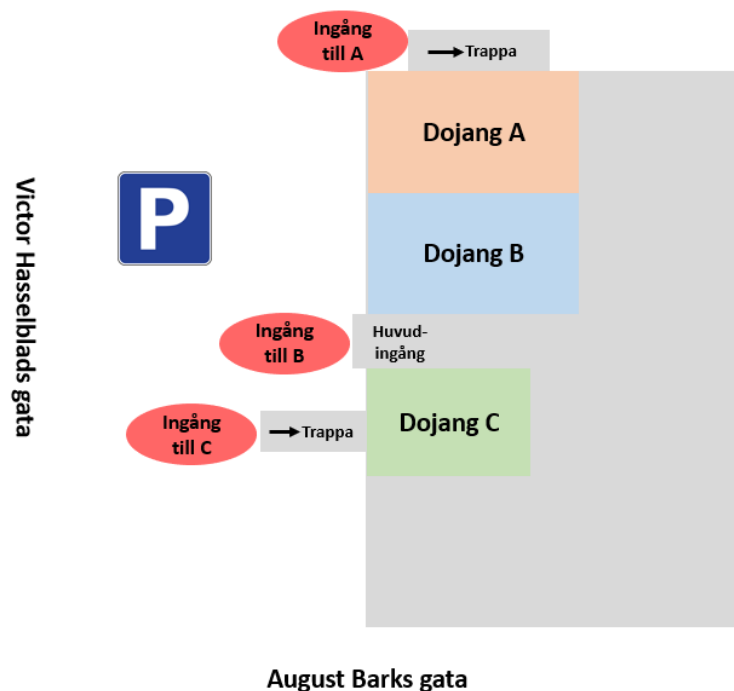
- Instruktören kommer att anpassa träningen av de olika momenten enligt instruktion från styrelsen
- Generellt kommer vi att fokusera på övningar där vi kan hålla avstånd och vara noga med att sprita både händer, handskar och mitsar
- Om du som tränande inte känner dig ok med genomförandet med en viss övning kommer det att finnas alternativ till övningen

Hur är schemat och grupperna anpassade?

- Schemat anpassas så att det är 15 min mellan alla pass i samma sal för att undvika trängsel
- Grupperna kommer att anpassas i storlek efter respektive lokal så att det är möjligt att träna på ett sätt där vi minimerar trängseln

Vad gäller för lokalerna?

- Lokalerna anpassas så att alla tränande kommer att gå in via separata ingångar till sina dojanger.
 - Dojang A - ingång via nödutgång på kortsidan, till vänster om huvudingången
 - Dojang B - ingång via huvudingången
 - Dojang C - ingång via nödutgången, till höger om huvudingången



- Schema kommer att finnas tillgängligt utanför alla tre ingångarna
- Inga åskådare/föräldrar kommer att vara tillåtna i dojangerna
- Vi tillåter ingen passage mellan dojangerna
- Cafét kommer att vara stängt
- Toaletter får bara användas i NÖDFALL. Dojang B använder omklädningsrummens, Dojang A och C har varsin anvisad toalett vid entrén.
- Städning av lokalerna sker varje dag. Full städning och spritning av lokalerna med extra fokus på utsatta områden som handtag.

6. LÄNKAR

Sociala medier

Glöm inte att följa oss på sociala medier!



Vår Facebooksida:

<https://www.facebook.com/frolundataekwondo>

<https://www.instagram.com/frolundatkd/>

Vår stängda Facebookgrupp för medlemmar:

<https://www.facebook.com/groups/425860704>

Hemsidan

Vår hemsida är vår officiella kommunikationskanal som vi uppmuntrar er till att gå in på minst ett par gånger i veckan för att hålla er uppdaterade.

<http://www.frolundataekwondo.se>

Mailadress

Vår officiella mailadress är:

info@frolundataekwondo.se