

Välkomna till en ny termin med Partille Taekwon-Do.

Vi kommer att starta upp träningen v.36, schemat finns på hemsidan (detta är ett preliminärt schema och kan komma att ändras efter att vi startat upp träningen och vi ser hur stora de olika grupperna blir)

Höstens träning kommer att genomföras inomhus i enlighet med Folkhälsomyndighetens och Riksidrottsförbundets riktlinjer för samhället i stort och specifikt för kontaktidrott.

Ladda gärna hem MedlemsAppen, där hittar man all information om vilken grupp man tillhör, vilka tider man tränar osv. Alla nyheter mm som vi lägger ut på hemsidan finns också i MedlemsAppen.

Läs mer om MedlemsAppen på följande länk.

<https://www.sportadmin.se/medlemsapp/>

Vi kommer att starta upp träningen med ett antal ändrade rutiner och begränsningar för att kunna träna säkert genom att hålla avstånd och undvika trängsel.

Riktlinjer och regler för träning under 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 familjen är sjuk hemma.

Ordningsregler Partille Taekwon-Do Höstterminen 2020

- Stanna alltid hemma vid minsta tecken på förkylning/sjukdom mm
- Komma och gå hem ombytta (ingen dusch eller ombyten i omklädningsrummen)
- Instruktören har alltid rätt att skicka hem en elev om hen misstänker sjukdom
- Kom max 5min innan ditt pass börjar, vänta utanför lokalen tills ditt pass börjar
- Respektera varandra i entrén, när man kommer och går till träningen
- Sprita av händerna innan du går in i Dojangen (ta med egen handsprit, till dig och dina skydd)
- Ha med egen vattenflaska och handduk till träningen, fyll på vattenflaskan hemma (ingen kommer tillåtas gå ut och dricka under passen)
- Endast dom som tränar tillåts vara i lokalen, alla föräldrar får vänta utanför (undantag är Tiger träningarna då tillåts 1 förälder/tiger)
- Alla pass kommer att avslutas 5min innan utsatt tid för att minska antalet folk i resp dojang.
- När ditt pass är slut måste du omgående lämna dojangen så att nästa grupp kan gå in och börja träna.
- Ingång till Dojang A och Dojang B sker genom den vanliga Entrén (**Blått Kryss**)
- Ingång till Dojang C sker genom Entrén på andra sidan huset (**Rött Kryss**)



Så kan du hjälpa till att minska smittspridningen

- Tvätta händerna ofta
- Hosta och nys i armvecket
- Undvik att röra ögon, näsa och mun
- Stanna hemma när du är sjuk
- Använd handsprit