

Ge-Baek: Taekwon-Do trainingen in tijden van Covid-19

Code oranje



Ik vertrek thuis:

- Altijd belangrijk in Taekwon-Do, en opgenomen in het clubreglement Ge-Baek:
 - ✓ Ik was voor elke training mijn handen en voeten
 - ✓ Ik heb kortgeknipte vinger- en teennagels
 - ✓ Ik doe een proper gewassen dobok aan
 - ✓ Ik draag geen juwelen
- Waar let ik nu extra op:
 - ✓ Ik was mijn handen nog grondiger met water en zeep vooraleer naar de dojang te vertrekken.
 - ✓ Ik zorg dat, naast mijn dobok en ander Taekwon-Do materiaal, ik in mijn sporttas ook sportschoenen, een trui of trainingsvest en een proper gewassen of nog niet gebruikt **mondmasker** bijheb. Ook papieren zakdoekjes zijn handig. Ik breng mijn **eigen drinkfles of -bus** mee.
 - ✓ Ik doe mijn dobok reeds aan bij vertrek.
 - ✓ Ik vertrek niet te vroeg naar de dojang en zorg ervoor dat ik maximaal 10 minuten voor aanvang van de training in het sportcomplex aankom.
 - ✓ Heb ik koorts of andere Covid-gerelateerde symptomen, voel ik me ziek of ben ik getest en wacht ik nog op het resultaat (in het kader van contact tracing/contact met een besmet persoon, terugkeer uit bepaalde gebieden enz.), dan blijf ik thuis. Ook als ik in quarantaine moet blijven, zelfs zonder symptomen, kom ik niet naar de dojang.

Bij aankomst in het sportcomplex:

- Ik kom niet vroeger dan 10 minuten voor aanvang van de training aan.
- Enkel leden van Ge-Baek mogen binnen in het sportcomplex. Dus als ik word gebracht, mag mijn chauffeur of begeleider niet binnen. Deze kan terug huiswaarts keren, voor de duur van de training in de auto wachten of indien te voet of met de fiets een wandeling of fietstochtje maken. Ten allen tijde dient een samenscholing aan het sportcomplex te worden vermeden.
- Ik heb mijn dobok reeds aan. Kleedkamers kunnen nog niet worden gebruikt.
- Moet ik nog even wachten vooraleer de training begint, en moet ik in de gang wachten, dan hou ik afstand tot de anderen (minstens 1,5m). Is het de eerste training van de dag, en kan ik reeds in de dojang binnen, dan hou ik ook hier voldoende afstand. Ik blijf dus rustig wachten en loop nog niet rond.
- Ik geef geen hand, kus of knuffel aan de andere aanwezigen.

- Vooraleer binnen te gaan in de dojang, ontsmet ik mijn handen grondig met handalcohol (ook tussen de vingers, de muis van de duim en de polsen).
- Indien nodig of als het wordt gevraagd, en ik ben 12j of ouder, doe ik mijn mondmasker aan bij het wachten.

Tijdens de training:

- De trainingen zullen worden aangepast. Contact is nog niet toegelaten, net als gemeenschappelijk materiaal. Ik heb dus een beetje fantasie nodig en zal regelmatig gebruik dienen te maken van een denkbeeldige tegenstander.
- Indien nodig en mogelijk, zullen trainingen buiten kunnen plaatsvinden, of verdeeld over 2 verschillende dojangs.
- Indien nodig zal ik een mondmasker dragen tijdens de trainingen.
- Is er per ongeluk contact geweest met iemand anders, dan zal ik mijn handen wassen en ontsmetten.
- Ik hou in de dojang voldoende afstand.
- Als ik moet hoesten of niezen, dan doe ik dit in de binnenkant van mijn elleboog.
- Als ik mijn neus moet snuiten, dan gebruik ik een papieren zakdoekje en gooi dit onmiddellijk in de vuilnisbak.
- Tijdens de training probeer ik mijn gezicht zo weinig mogelijk aan te raken.
- Als ik mag drinken, neem ik mijn eigen drinkfles of -bus en laat deze ook niet door een ander gebruiken.

Na de training:

- Ik ontsmet mijn handen bij het verlaten van de dojang of de gang.
- Ik keer onmiddellijk terug naar huis en blijf dus niet rondhangen in het sportcomplex.
- Ik gebruik de kleedkamer niet (is nog niet open), maar ga naar huis in dobok en neem thuis een douche.
- Word ik opgehaald, dan komt mijn begeleider niet binnen in het sportcomplex.

Pas als iedereen zich aan bovenstaande maatregelen houdt, is het mogelijk de Taekwon-Do lessen te laten doorgaan. Deze maatregelen zullen worden aangehouden zo lang als nodig is. Iedereen wordt op tijd verwittigd als we weer naar 'de gewone situatie' kunnen overgaan.

We rekenen op ieders medewerking, maar we zijn er zeker van dat jullie dit kunnen, met de hulp van de 5 doelstellingen van Taekwon-Do: hoffelijkheid, integriteit, doorzettingsvermogen, zelfcontrole en onbedwingbare geest.

In het sportcomplex is de ingang voorzien via de gekende toegangsdeur, ook voor fietsers. De uitgang wordt voorzien via de fietsenstalling. De sportdienst voorziet handgel in de gang. Er zullen 2 toiletten beschikbaar zijn, voor iedereen, in de dameskleedkamer.