Ge-Baek: Taekwon-Do trainingen in tijden van Covid-19 versie juni 2021

Trainingen indoor

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, een regenvest en een proper gewassen of nog niet gebruikt mondmasker bijheb. Ook papieren zakdoekjes zijn handig, een handdoek en mijn eigen drinkfles of -bus.
  - ✓ Ik doe mijn dobok reeds aan bij vertrek (de kleedkamers zijn dicht).
  - ✓ Ik vertrek niet te vroeg naar de dojang en zorg ervoor dat ik maximaal 10 minuten voor aanvang van de training aankom op de trainingsplek.

Bij aankomst in de dojang:

- Ik kom niet vroeger dan 10 minuten voor aanvang van de training aan.
- Enkel leden van Ge-Baek mogen tot op de trainingsplek komen. Dus als ik wordt gebracht, mag mijn chauffeur of begeleider niet mee. 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 de trainingsplek te worden vermeden.
- Ik heb mijn dobok reeds aan, en dien me dus niet om te kleden. De kleedkamers zijn dicht.
- Moet ik nog even wachten vooraleer de training begint, dan hou ik afstand tot de anderen (minstens 1,5m). Ik blijf dus rustig wachten en loop nog niet rond. Ben ik ouder dan 12 jaar, dan dien ik een mondmasker te dragen van bij aankomst in het sportcomplex (ben ik jonger, dan heb ik de keuze).
- Ik geef geen hand, kus of knuffel aan de andere aanwezigen.
- Vooraleer te starten, ontsmet ik mijn handen grondig met handalcohol (ook tussen de vingers, de muis van de duim en de polsen). Er staat alcogel aan de ingang van het sportcomplex en in de dojang.

Tijdens de training:

- De trainingen zullen worden aangepast zo lang als nodig is (b.v. met het oog op contact). Ik heb dus een beetje fantasie nodig en zal regelmatig gebruik dienen te maken van een denkbeeldige tegenstander.
- Ben ik ouder dan 12 jaar, dan zet ik tijdens de training een proper mondmasker op. Ben ik jonger, dan heb ik de keuze.
- Is er contact geweest met iemand anders, dan zal ik nadien mijn handen ontsmetten.
- Ik hou voldoende afstand tot de anderen (minstens anderhalve meter) tenzij anders wordt gezegd door de instructeur omdat het nodig is voor de oefening.
- 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 (gang).
- 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.
- Ik hou er rekening mee dat de training bij mooi weer buiten kan doorgaan, en heb dus altijd het nodige materiaal mee.

Na de training:

- Ik ontsmet mijn handen vooraleer ik naar huis ga.
- Ik keer onmiddellijk terug naar huis, in dobok, en blijf dus niet rondhangen in het sportcomplex.
- Ik hou er rekening mee dat de kleedkamers nog steeds dicht zijn en ik me dus niet kan omkleden. Ik neem thuis een douche.
- In het sportcomplex is er nog steeds éénrichtingsverkeer van toepassing.
- Word ik opgehaald, dan blijft mijn begeleider wachten zonder naar de trainingsplek te komen. Dit kan in de auto, of indien hij/zij te voet of met de fiets is, blijft hij/zij op afstand van anderen.

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.