



ROSKILDE KARATE KLUB

SHINKYOKUSHIN KARATE



Retningslinjer for medlemmer i Roskilde Karate Klub.

Retningslinjer for medlemmer i Roskilde Karate Klub.

- Grundelementerne for forebyggelse af smittespredning, som alle bør efterleve, for at undgå at smitte andre i klubben.
Vi har alle stadig et fælles ansvar for, at spredningen af corona-smitte fortsat kan holdes under kontrol, og for at vi alle kan dyrke idræt forsvarligt.
- Man skal holde sig hjemme, hvis man har symptomer som feber, hoste, muskelømhed eller ændring af smags- eller lugtesans.
- Hygiejne med fokus på hosteetikette, håndhygiejne og kontaktpunkter.
- Kontaktreduktion med fokus på afstand til hinanden, og ved partner træning skal man være opmærksom på varigheden.
- Vær særlig opmærksom på håndhygiejne – brug håndsprit, eller vask hænder med vand og sæbe. Der vil altid være vådservietter eller håndsprit (70-85%) tilgængeligt i klubben
- Host eller nys sker i albuen eller i et papirlommetørklæde.
- Du skal medbringe egen fyldt vandflaske/drikkedunk
- Du må meget gerne medbringe egen håndsprit.
- Hvis der er træning med plethandsker eller puder, så må du ikke dele disse med andre under træningen, det er kun dig som må bruge samme pude/redskab. Puden skal efter træning tørres af med vand og sæbe (ikke sprit)
- Hvis du vil deltage i træning med redskaber og partner skal du have din egen rene klud med, så du kan tørre de redskaber af du bruger. Kluden tager du med hjem og vasker.
- Ved træning med partner, pudetræning eller lignende kan du vælge medbringe mundbind, så vil du træne sammen med andre som også ønsker at bruge mundbind.



ROSKILDE KARATE KLUB, Præstemarksvej 10 c, 4000 Roskilde.
Tlf. 4675 6547 Giro: 537-6647 E-mail: roskilde@kyokushin.dk
Medlem af: DIF, DAI, RIU, DKO, EKO og IKO

- I starten vil der kun være partner træning på kampholdet og voksenhold, indtil vi får noget erfaring.
- Er der noget træning med partner i løbet af træningen, så vil du kun have samme træningspartner. Man skifter ikke træningspartner i timen.
- Så gør vi som de fleste klubber i Japan. Kom omklædt, da du ikke kan benytte vores baderum.
- Kom i sidste øjeblik, eller vent udenfor indtil dit hold starter, så vi undgår for mange i klubben.
- Det er ikke muligt at benytte sofa og stole i klubbens reception og opholdsområde, så vi opfordre alle til at blive udenfor klubben og vente.

**På vegne af Bestyrelsen og Instruktørudvalget.
Shihan Jesper Trier**



ROSKILDE KARATE KLUB, Præstemarksvej 10 c, 4000 Roskilde.
Tlf. 4675 6547 Giro: 537-6647 E-mail: roskilde@kyokushin.dk
Medlem af: DIF, DAI, RIU, DKO, EKO og IKO



ROSKILDE KARATE KLUB, Præstemarksvej 10 c, 4000 Roskilde.
Tlf. 4675 6547 Giro: 537-6647 E-mail: roskilde@kyokushin.dk
Medlem af: DIF, DAI, RIU, DKO, EKO og IKO