



Anbefalinger for kickboxingtræning:

1. Hvis man føler den mindste ubehag, så tag ikke til træning
2. Træningen må gerne foregå indendørs
3. Det er tilladt at lave sparring til træning, hvis man holder sig til den **samme makker i hele træningen og holder afstand til de andre par i rummet**. Tiden for sparringen er underordnet. Forsamlingstætheden må dog ikke komme under 4 kvm pr. person
4. Medbring eget håndklæde/klud til træning så der er mulighed for ofte at tørre sved af kroppen. Covid-19 kan godt smitte igennem sved, hvis det kommer i munden på en anden.
5. Sørg for så vidt muligt at undgå at spytte på hinanden. Efter sparring så sprit hænder af, hvor der evt. kan være spyt på.
6. Udstyr er kun til eget brug. Skal det bruges til flere træninger i træet så sprit det af imellem træningerne.
7. Covid-19 kan ikke smitte igennem hud, så kropskontakt er ok, så længe hænder og udstyr sprittes af og sved tørres væk ofte.
8. Det gældende forsamlingsforbud skal altid respekteres (pr. 8. juli 100 personer).
9. Der må gerne arrangeres sociale aktiviteter i forbindelse med de idrætslige aktiviteter, men der skal være opmærksomhed på, at flere forskellige hold ikke flettes med hinanden. Forsamlingsforbuddet og afstandskravene skal overholdes.
10. Bade – og omklædningsfaciliteter samt toiletter må være åbne, hvis sundhedsmyndighedernes anvisninger til rengøring kan overholdes, og hvis de kan indrettes således, at kø-dannelse undgås.
11. Klubhuse mv. kan holdes åbent. Ved åbning af cafeer og kantiner skal der være særlig opmærksomhed på at overholde Sundhedsstyrelsens anbefalinger.